Библиотека здоровья

Геннадия МАЛАХОВА

КУЛИНАРНАЯ КНИГА ЗДОРОВЬЯ

Когда еда становится полезной
Рецепты здоровой кухни

Приправы для правильного питания
Выбирай на вкус

Целительный суп от боли и простуд

Едим и худеем
Коллекция рецептов для снижения веса

Самое важное и эффективное
ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ
от классика естественного оздоровления

«КРЫЛОВ»

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Качество и режим питания существенным образом сказывается на фигуре человека. С его помощью можно похудеть и поправиться, а также избавиться от многих заболевание. Грамотное питание позволяет сохранять красоту тела на многие года, а безграмотное быстро портит природную красоту. Советы классика естественного оздоровления Геннадия Петровича Малахова помогут вам сформировать рацион с учетом собственной конституции, подобрать полезные для себя продукты питания и выработать оптимальный режим приема пищи для здоровья и долголетия.

Все лечебные кулинарные рецепты Геннадия Малахова собраны в одной книге – читайте, готовьте и будьте здоровы!

Данная книга не является учебником по медицине.

Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

- Геннадий Малахов
  - От автора
  - Лечение с помощью питания
  - Переход на правильное питание
  - Помидоры
  - Состав пищи
  - Напитки
  - Петрушка и сельдерей
  - Рекомендации по приготовлению пищи с сохранением ее биологически полезных свойств
  - Щавель
  - Посуда для приготовления здоровой пищи
  - Репа
  - Советы по приготовлению пищи
  - Кабачки и патиссоны
  - Напитки
  - Картофель
  - Блюда для снижения веса
  - Рис
  - Приправы для здоровой кухни
  - Крапива
  - Практические рекомендации по нормализации работы желудочно-кишечного тракта
  - Редька
  - Общие сведения об индивидуальной конституции

- Капуста
- Салаты
- Свекла
- Регулировка жизненных принципов с помощью питания. «Ветер»
- Огурец
- Первые блюда
- Регулировка жизненных принципов с помощью питания. «Желчь»
- Блюда на основе проросшей пшеницы
- Морковь
- Регулировка жизненных принципов с помощью питания. «Слизь»
- Вторые блюда
- Растительные соки – здоровье в стакане

Геннадий Малахов
Кулинарная книга здоровья

От автора

Основоположники макробиотики К. Ниши и Дж. Осава на собственном опыте и на опыте людей, которым они помогали своими советами, доказали, что с помощью пищи можно вылечиться практически от любой болезни.

Самый главный врач – это вы сами. Если вы хотите стать здоровым, то должны перестроить свое сознание на выздоровление, изменить рацион и выполнять определенные физические упражнения. Таким образом вы сможете пробудить силы самоисцеления, заложенные в вас от природы.

В основе большинства болезней лежит неправильное питание. Наиболее уязвимой для болезней частью человеческого тела является пищеварительный тракт. При нарушении пищеварения, процессов переваривания и усваивания питательных веществ, освобождения организма от отработанных масс возникают застойные явления. Скапливаясь, отходы и шлаки отравляют весь организм и делают его больным.

Первым шагом на пути к выздоровлению должно быть проведение очистительных процедур с помощью рисовой диеты, яблочного уксуса, клизм, травяных настоев, соковой диеты и других способов. Главное, не забывайте о том, что при нарушении питания ваши усилия пойдут прахом и съеденные в минуту душевной слабости пирожные и бутерброды с колбасой откатят вас далеко назад на вашем пути к выздоровлению. И хочу напомнить, что правильное питание – это не временное средство, а постоянный рацион здорового человека, который хочет прожить интересную, динамичную жизнь и встретить старость не развалиной на диване, а бодрым и полным сил человеком. Самое худшее, что вы можете сделать, выздоровев с помощью лечебного питания, – это вернуться к прежним пищевым привычкам. Такой резкий скачок в прошлое может больно ударить по вашему организму. Однако такое случается нечасто, ведь, распробовав вкус натуральных продуктов, мало кто хочет вернуться к консервантам, подсластителям, загустителям и прочим достижениям пищевой и химической промышленности.

Какие же овощи, фрукты и блюда из них могут помочь вам при различных заболеваниях? Далее приведены наиболее часто встречающиеся болезни и способы лечения их путем введения в рацион определенных продуктов.

Лечение с помощью питания

Заболевания желудочно-кишечного тракта

Проблемы с желудком и кишечником обычно возникают у людей, питающихся беспорядочно, мало пережевывающих пищу, часто проглатывающих целые куски. Рацион их состоит в основном из жирной, мучнистой пищи, десертов, сладких блюд. Естественньм следствием такого питания становятся нарушение работы кишечника, метеоризм, запоры и поносы.

Если вы страдаете от понижения секреции желудочного сока, пейте свежий сок тертого хрена, разведенный водой в пропорции 1: 2, по 1/4 стакана 3 раза в день за 20–30 минут до еды в течение месяца.

При повышенной кислотности можно пить свежий сок свеклы, разбавленный водой (по 1/2 стакана за 20 минут до еды в течение 1–2 месяцев). Также очень полезно есть сырую или отварную свеклу и тыквенную кашу, сваренную на воде или молоке.

При заболеваниях органов пищеварения рекомендуется пить соки из белокочанной капусты и моркови.

Страдающим гастритом полезно употреблять сливы любых сортов, пить сливовый сок.

При запоре в вашем рационе должны быть яблоки, свежие или печеные, сливы, отруби, белая редька, салаты из сырых овощей, блюда из сои.

При поносе введите в рацион коричневый рис, зеленый чай, морковь и кашу.

При сильном газообразовании добавляйте в пищу пшеничные отруби, обратите внимание на блюда из капусты.

При язве желудка вам помогут капуста, капустный сок, инжир, зеленый чай, бананы, перец всех сортов, миндальное молоко, корень солодки, морские водоросли, имбирь.

Болезни печени

При болезнях печени особо рекомендуются сырые и тушеные кабачки, патиссоны, тыква, свекла, сладкий перец, фасоль, чечевица, соевое молоко, коричневый рис, зерновой хлеб, пшено, овощи, фрукты, оливковое масло холодной выжимки, имбирь. Красная смородина обладает желчегонным действием, а

лимонный сок является желчегонным и антисептическим средством.

При острых и хронических гепатитах помогают восстановить антитоксическую функцию печени виноград и арбуз. Больным вирусным гепатитом обязательно нужно включать в рацион тыкву, плоды фейхоа. Очень эффективна настойка хрена. Возьмите 250 г тертого хрена и залейте 500 мл кипяченой воды. Настаивайте в течение суток, затем процедите. Принимайте по 1 дес. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды в течение 1–3 месяцев.

Холецистит – воспаление желчного пузыря – возникает при нарушении оттока желчи и кишечной моторики, если вы едите нерегулярно или очень редко, мало двигаетесь. Наличие камней в желчном пузыре также провоцирует развитие холецистита. Вам нужно отказаться от таких продуктов, как жирное мясо и рыба, копчености, бульоны, выпечка, шоколад и острые приправы, соусы. Основой вашего рациона должны стать блюда вегетарианской кухни, где количество блюд, насыщенных энергией *инь* и *ян,* было бы примерно одинаковым.

При камнях в желчном пузыре необходимы овощи, соя, оливковое масло холодного отжима, лимоны, сок грейпфрута, фасоль.

Болезни почек

При избыточном поступлении в организм соли, злоупотреблении лекарствами, избытке или дефиците витамина D нарушается водно-солевой баланс в организме и развиваются

болезни почек: цистит, пиелонефрит, мочекаменная болезнь. О наличии таких заболеваний можно говорить, даже просто посмотрев на человека. У страдающего болезнями почек часто образуются мешки под глазами, кожа вокруг глаз темнеет, веки краснеют. Моча больного становится темной или слишком светлой.

Прежде всего вам необходимо отказаться от продуктов, содержащих большое количество соли (сыр, соления, копченые рыба и мясо), молочных продуктов, пройти курс очищения рисом, во время которого из организма будут выведены излишки соли, и начать питаться по-новому. Коричневый рис и продукты из сои помогут избавиться от уже сформировавшихся почечных камней, а для лечения и профилактики недуга в вашем меню должны быть пшено, бобы, фасоль и лимоны.

При камнях в почках рекомендуются коричневый рис (блокирует процесс образования камней), соя (растворяет камни), арбузы, овощи, фрукты, каши из пшена, перловки, цельное пшеничное зерно, рыба. Пейте отвар из корней сельдерея и пастернака. В качестве мочегонного средства применяйте чеснок, зеленый чай, ягоды, лимон, лук, перец всех сортов, петрушку, солодковый корень, сельдерей, баклажаны.

Сахарный диабет

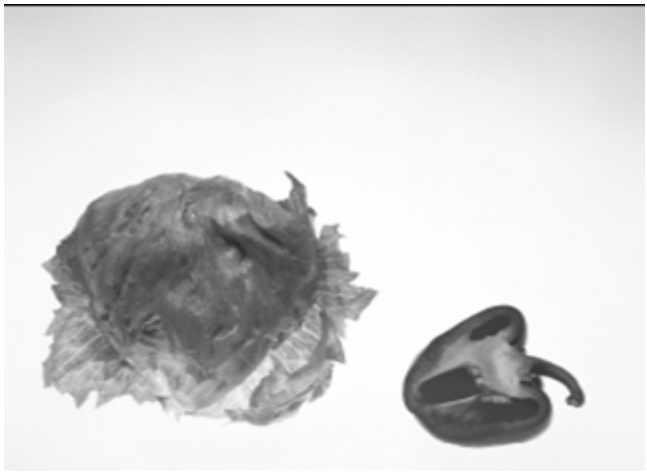
При сахарном диабете очень полезны ягоды белой шелковицы, баклажаны, груши, сок картофеля и белокочанной капусты, листья салата, фасоль, чечевица, брокколи (содержит хром, который регулирует выработку инсулина и нормализует содержание сахара в крови), корица (стимулирует выработку инсулина), свежая рыба (камбала, форель, палтус, тунец), лук, имбирь, земляной орех (регулирует уровень инсулина и сахара в крови), овес (стабилизирует содержание сахара в крови).

Пейте чай из листьев брусники, черной бузины, вишни, ежевики, черники, шиповника. Диабетикам обязательно нужно есть топинамбур (земляную грушу), также полезный при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, почек.

Сердечно-сосудистые заболевания

Нарушения в работе сердца, изменение тонуса сосудов и аритмия возникают чаще всего при злоупотреблении мучными и жирными продуктами. Мясо, сыр, соления и сладости – вот от

чего следует отказаться. Сладкие фрукты и такие напитки, как кофе и черный чай, замените на зеленый чай, благотворно действующий на сердечную мышцу. Для установления равновесия в питании ешьте грибы, бобовые, сладкие фрукты.



С помощью макробиотического питания можно значительно улучшить состояние сосудов. Исключите из употребления вино, фруктовый сок и сладкие фрукты, пейте поменьше жидкости и откажитесь от соли. При заболеваниях сердечно-сосудистой системы следует насытить свой рацион болгарским перцем, баклажанами, капустой, шпинатом, помидорами, черноплодной рябиной.

Укрепляют коронарные сосуды и сердечную мышцу зеленый горошек, листовой салат. Перенесшим инфаркт миокарда рекомендуются абрикосы, персики, смородина, черноплодная рябина. Стабилизировать давление больным гипертонией помогают ягоды облепихи. Понижают давление несоленый томатный сок, черника, огурцы, сельдерей, рыба, водоросли.

Нарушения сна

Если вы слишком долго не можете заснуть, а потом спите до обеда, это говорит о том, что ваше питание содержит слишком много продуктов, насыщенных энергией *инь*. Следует полностью исключить кофе, чай, возбуждающие напитки, а также отказаться от вечернего приема пищи.

Если же вы засыпаете рано и рано просыпаетесь, значит, вам нужно есть поменьше соленого и не пересаливать пишу.

Ежедневное употребление сырых зеленых и желтых овощей может уменьшить риск заболевания раком поджелудочной железы ровно в два раза. Наиболее полезными оказались зеленый лук, бобы, чеснок, морковь, сладкая кукуруза и листовые овощи. А вот помидоры и светло-зеленые овощи защищают менее эффективно.

Противораковым действием обладают авокадо, брокколи, цветная и брюссельская капуста, финики (при поражении поджелудочной железы), инжир, свежая рыба, чеснок, имбирь, кормовая зелень (регулирует выработку эстрогена – женского полового гормона и помогает организму бороться с раком кишечника). Сок сырых баклажанов обладает высокими бактерицидными свойствами, поэтому баклажаны используются как лекарство против рака кожи, так как они подавляют рост раковых клеток, очищают и дезинфицируют весь организм.

Киви полезны при раке желудка и раке молочной железы, солодковый корень – при раке кожи, грейпфруты – при раке желудка и поджелудочной железы, клубника и грецкие орехи – при раке печени, льняное и оливковое масло, лук красный, желтый – при раке желудка, картофель, тыква, малина, коричневый рис, морские водоросли, соя – при раке груди, раке простаты, помидоры – при раке поджелудочной железы, раке шейки матки, петрушка и пастернак обезвреживают канцерогены.

Блокирует распространение раковых опухолей по телу жирная рыба (скумбрия, гребешок, креветки, лосось, треска), она особенно эффективна при раке груди. Помогают также капуста,

чеснок (компоненты которого выполняют роль химиотерапии, противодействуя раковым клеткам), ярко-желтые и ярко-зеленые овощи, богатые бета-каротином. Вещества, вырабатываемые солодковым корнем, способны останавливать быстрый рост раковых клеток и возвращать к нормальному развитию предраковые клетки.

Сдерживают развитие рака кишечника пшеничные отруби, овощи, особенно капуста (брокколи и цветная), желтые и зеленые овощи, морепродукты, а также пища, богатая клетчаткой (зерно, чеснок).

Сдерживают развитие рака молочной железы жирная рыба, фасоль, соя, соевые бобы, капуста всех видов, зеленые овощи, проросшая пшеница.

Для предупреждения развития рака молочной железы, подавления его роста (если этот процесс уже начался) включите в меню жирные сорта рыб, льняное, оливковое масло.

Простудные заболевания

При простудных заболеваниях чаще всего больные не испытывают чувства голода и отказываются от пиши. Такое голодание облегчает процесс очищения организма – не только физического, но и духовного, ведь простуда – это прежде всего признак какого-то душевного кризиса, стремящегося к разрешению.

Укрепляют иммунную систему чеснок, морская капуста, свежие сырые овощи, фрукты, нежирное мясо, вареная нежирная

рыба, крупы, оливковое масло холодного отжима, йогурт или кислое односуточное молоко.

Переход на правильное питание

Любой резкий переход к непривычной пище отражается на самочувствии человека. При поступлении в организм новых, непривычных продуктов питания (проросшее зерно, сырые овощи, фрукты и т. д.) в желудочно-кишечном тракте должна развиться другая микрофлора. Перестраивается кишечная, гормональная система, меняются вкусовые привычки и потребность в пище. Должна произойти перестройка всего организма, что отражается не только на его физиологии, но и на психике человека. Естественно, этот процесс растянут во времени. К тому же многие системы имеют большую инертность, поэтому надо знать и уважать физиологические механизмы, лежащие в основе этих процессов.

При переходе на правильное питание с нашего привычного наблюдается целый ряд перестроек в органах и системах, которые могут проявляться в виде болезненных кризисов. Знайте об этом и не пугайтесь. Кризисы лишь указывают, что вы на правильном пути, после таких кризисов вы поднимаетесь на новый уровень здоровья.

Как показала практика, ферментные системы желудочно-кишечного тракта на новую пищу перестраиваются за 3 – 12 месяцев. То же самое происходит и с микрофлорой кишечника. Кишечная гормональная система обладает большой инертностью, ей для перестройки необходимы 1–2 года. Изменение вкусовых привычек, поведения и психики человека требует еще более продолжительного времени – 2–3 года. Примерно за три года все эти механизмы входят в нужную силу и прекрасно работают.

Критерии нормальной работы желудочно-кишечного тракта следующие:

1) при приеме свекольного сока моча не окрашивается в свекольный цвет. Это указывает на нормальное состояние эпителия желудочно-кишечного тракта;

2) стул становится легким и бывает 2–3 раза в день. Это указывает на нормальную моторику желудочно-кишечного тракта;

3) консистенция фекалий в виде полумягкой «колбаски», без запаха и без включения непереваренных кусочков овощей, фруктов и т. д. Это указывает на нормальное всасывание воды в толстом кишечнике. А отсутствие запаха и кусочков овощей свидетельствует о развитии полноценной, правильной микрофлоры;

4) медленно изменяются пищевые привычки и потребности.

Через 1–3 года вы перестанете потреблять «нормальную» пищу, ибо почувствуете на себе, как она отрицательно влияет на весь организм.

Ступени перехода на новый вид пищи следующие:

1) необходимо поменять последовательность приема пищевых продуктов: жидкости до еды, фруктов до еды, первое блюдо – салат, второе блюдо – либо углеводистое, либо белковое, но только одно;

2) исключаются все вредные продукты, рафинированные и стимуляторы типа кофе, чая, колбасы, торты и т. д.;

3) начинайте менять пропорцию сырой и вареной пиши в пользу сырой. Потихоньку приучайте свой организм к сырой пище. Начинайте пить по 100–200 г свежевыжатых овощных и фруктовых соков. Овощи вначале тушите, а затем все менее и менее подвергайте тепловой обработке и в конце концов старайтесь употреблять в сыром виде. Чередуйте: раз тушеные, раз сырые;

4) понемногу (20–50 г) начинайте включать в свой рацион сырые растительные блюда: проросшую пшеницу, размоченные крупы, дикорастущие съедобные плоды и травы. Каши больше замачивайте, чем варите. Точно так же поступайте и в остальном: замена завтрака на прием фруктов; обед из первых блюд, хлеба, мяса заменяйте на стакан свежевыжатого сока, сырые или слабо тушеные овощи и каши; ужин из первых и вторых блюд, чаепития на салат и орехи.

Согласно сезону можно устраивать «день клубники», «день яблок», «день винограда», «день дынь», «день арбузов» и т. д.

Если следовать этому питательному режиму, то постепенно и незаметно изменятся вкусовые привычки. Пища, которая вначале казалась невкусной, даже невыносимой, становится приятной и желанной.

Помидоры

Помидоры – богатый источник витаминов С, $B_{1Г}$ $B_{2Г}$ Вз, B_6, К, РР, B_9, провитамина А, железа. Способствуют выведению радионуклидов, усиливают работу кишечника, обладают антисклеротическим, противовоспалительным и антиревматическим действием. Томатный сок употребляют при болезнях печени, гипертонии, заболеваниях нервной системы. Спелые помидоры полезны при различных формах малокровия. Они возбуждают аппетит, подавляют действие болезнетворной микрофлоры кишечника.

В народной медицине помидоры применяют для лечения гнойных ран и язв. Благодаря наличию фитонцидов кашица, приготовленная из свежих плодов, действует на раны как антимикробное и дезинфицирующее средство.

Помидоры, фаршированные баклажанами

Помидоры 1 кг, баклажаны 300 г, репчатый лук 3 головки, яйца 4 шт., сыр 200 г, оливковое масло 4 ст. ложки, чеснок 2–3 дольки, соль, перец.

Вымытые баклажаны обсушить салфеткой, смазать подсолнечным маслом и запечь в духовке. Готовые баклажаны натереть на терке.

Отобрать одинаковые помидоры, срезать верхушки и удалить сердцевину с семенами. В широкой кастрюле разогреть оливковое масло. Положить в него измельченный на терке лук, мякоть помидоров, толченый чеснок и измельченные баклажаны.

Смесь посолить, заправить сахаром, солью, специями, черным перцем и варить до загустения, после чего кастрюлю снять с огня, смесь охладить и добавить взбитые яйца.

Подготовленные помидоры уложить на смазанный оливковьм маслом противень, заполнить фаршем, обсыпать сверху тертым сыром, сбрызнуть оливковым или подсолнечным маслом и запечь в духовке.

Состав пищи

Какую роль играют компоненты пиши в поддержании нормальной жизнедеятельности организма?

Человеческий организм на 55–65 % состоит из воды. В организме взрослого человека с массой тела 65 кг содержится в среднем 40 л воды; из них около 25 л находится внутри клеток, а 15 л – в составе внеклеточных жидкостей организма.

По мере старения человека количество воды в теле снижается еще больше. Сравните: в теле 3-месячного плода содержится 95 % воды, а у новорожденного ребенка уже 70 %.

Многие специалисты считают одной из причин старения организма понижение способности коллоидных веществ, особенно белков, связывать большое количество воды. Вода является основной средой, в которой протекают многочисленные химические реакции и физико-химические процессы (ассимиляция, диссимиляция, осмос, диффузия, транспорт и другие), лежащие в основе жизни. Организм строго регулирует содержание воды в каждом органе и каждой ткани. Постоянство внутренней среды организма, в том числе и определенное содержание воды, – одно из главных условий нормальной жизнедеятельности.

Вода, содержащаяся в организме, качественно отличается от обычной. Во-первых, это структурированная вода. С применением тончайших новых методов физического эксперимента обнаружился удивительный факт. Оказалось, что в теснейшем контакте с биологическими молекулами вода находится как бы в замерзшем состоянии (имеет структуру льда). Эти «ледяные» структуры воды являются «матрицей жизни». Без них невозможна сама жизнь. Только их наличие дает возможность протекания важнейших для жизни биофизических и биохимических реакций, например проведение энергии от места ее нахождения до места потребления в организме.

Живые молекулы организма вложены в ледяную решетку, как в идеально подходящий к ним футляр. Поэтому оводнение биомолекул и прочность удержания ими воды намного выше, когда вода, образующая с ними систему, имеет структуру «льда».

Обыкновенная вода представляет собой хаотическое скопление молекул. Такой «футляр» для биомолекул не подходит. Живые молекулы плохо располагаются между молекулами такой воды и поэтому удерживают ее плохо. На придание воде структуры «льда» организм тратит свою энергию.

Во-вторых, структурированная вода, особенно вода,

содержащаяся в живых организмах, обладает дисимметрией. Любая дисимметрия (как и структура) – источник свободной энергии.

В-третьих, оказалось, что биологическая информация может транслироваться в водно-кристаллических структурах, открылась «память» воды. Причем эта память настолько хорошо «записана», что ее можно стереть, лишь два, а то и три раза прокипятив воду.

Вода, отвечающая вышеперечисленным требованиям, в изобилии содержится в фруктах и овощах, ну и, конечно, в свежевыжатых овощных и фруктовых соках.

В овощах и плодах ее содержится 70–90 %, нерастворимые вещества составляют 2–8 %, растворимые – 7-16 %.

Вода находится в плодах и овощах в свободном и связанном с коллоидами состоянии. Свободная (структурированная) вода содержится в клеточном соке плодов и овощей; в ней растворены сахар, кислоты, минеральные соли и другие вещества; она легко удаляется высушиванием. Плоды и овощи содержат свободной воды больше, чем связанной. Вода, находящаяся в прочной связи с различными веществами (связанная), не может быть отделена от них без изменения строения, поэтому всасывается она постепенно, по мере ее освобождения. Много воды содержат огурцы, салат, томаты, кабачки, капуста, тыква, зеленый лук, ревень, спаржа, ну и, конечно, арбузы и дыни. Как правило, прием сочных плодов и овощей насыщает нас самой лучшей водой, и нам вообще не хочется пить.

Прекрасными характеристиками обладает талая вода.

Потребление воды, находящейся в свежевыжатых соках, и талой воды оказывает целебное и омолаживающее действие на организм. Именно такой водой лучше утолять жажду.

Минеральные воды целебны не составом растворенных в них веществ, а информацией, которую вода вобрала в себя, проходя

сквозь толщу земли. Неорганические минеральные вещества, растворенные в воде, не усваиваются организмом и выводятся как чужеродный материал. Усваивать неорганические вещества могут только растения, мы же пользуемся только теми минеральными веществами, которые прежде были переработаны растениями.

В условиях нормальной температуры и умеренных физических нагрузок человеку достаточно той воды, которая имеется в салатах и фруктах. Если растительной пищи потребляется мало, то человек, как правило, испытывает жажду и пьет много воды. Это приносит несомненный вред, так как усиливает нагрузку на сердце, почки и повышает процессы распада белка. Даже верблюд, находясь в пустыне, никогда не пьет воды впрок, а ровно столько, сколько было израсходовано.

Если все-таки хочется пить, особенно в переходный период, то утоляйте жажду вышеуказанными жидкостями.

Важно знать и следующее: потребление продуктов с высоким содержанием солей натрия способствует задержке воды в организме. Соли калия и кальция, наоборот, выводят воду. Отсюда рекомендуется ограничить потребление соли и продуктов, содержащих натрий, при заболеваниях сердца и почек, а увеличить продукты, богатые калием и кальцием. При обезвоживании организма, наоборот, следует увеличить дозу продуктов с натрием и уменьшить – с калием и кальцием.

Напитки

Фруктово-ягодные соки существенно дополнят ваш рацион в летний период. При необходимости эти напитки можно использовать и в качестве ужина. Помните: пить их надо до еды. В качестве разбавителя используйте минеральную, а лучше протиевую воду

Клубничный напиток

300 г клубники, 1,5 стакана воды, 3–4 ст. ложки меда.

Ягоды вымыть, очистить и протереть через густое сито. Добавить воду и мед.

Клубнично-смородиновый напиток

По 150 г клубники и смородины, 2 стакана минеральной воды, 5 ст. ложек меда.

Ягоды пропустить через электрическую соковыжималку (можно и на миксере). Получившееся пюре подсластить медом и перед подачей смешать с минеральной водой.

Напиток из клубники и крыжовника

200 г клубники, 100 г крыжовника, 1 стакан минеральной воды, мед.

Ягоды пропустить через соковыжималку. В отжимки можно еще раз добавить воду. Положить мед и разлить по стаканам.

Клубнично-малиновый напиток

200 г клубники, 150 г малины, 1 стакан минеральной воды, *мед.*

Приготовляется так же, как и напиток из клубники и крыжовника.

Клубничное пюре с простоквашей

6 ст. ложек ягодного мере, 1 стакан простокваши, 200 г минеральной воды, мед по вкусу.

Сбитую простоквашу, непрерывно помешивая, постепенно соединить с ягодным пюре и минеральной водой. Подсластить по вкусу.

Малиновый напиток

4 ст. ложки малинового сока, пол-лимона, 2 стакана воды, 2 ст. ложки меда, 2 кусочка льда.

Отжать через марлю свежую, хорошо поспевшую вымытую малину. Полученный сок смешать с лимонным соком и водой, подсластить.

Малиновое пюре с кефиром

8 ст. ложек пюре из свежей малины, 1 стакан кефира, мед.

Кефир хорошо сбить, смешать с пюре, медом и подсластить по вкусу.

Малиновое молоко

100 г малинового сиропа, 250 г кефира.

Малиновый сироп приготовить холодным способом (не кипятить), положив на 1 л малинового сока 1,75 кг сахара. Кефир сбить в однородную массу и смешать с малиновым сиропом, непрерывно мешая.

Напиток из малины и крыжовника

По 150 г малины и крыжовника, 1 стакан воды, 2 ст. ложки меда.

Ягоды протереть через сито, в отжимки добавить воды и слить ее в полученное пюре, подсластить его медом.

Напиток из малины и шиповника

250 *г малины, 100 г плодов шиповника, 1,5 стакана воды, мед по вкусу.*

Малину вымыть и протереть через сито, шиповник вымыть, разрезать на половинки и вместе с семенами потолочь деревянным пестиком. Залить водой, подогретой до 40 °С, и накрыть крышкой. Через 5 часов отцедить от шиповника воду и прибавить к малиновому пюре. Подсластить смесь по вкусу.

Напиток из малины и смородины

По 1 стакану сока из свежей увлины и красной или белой смородины, полстакана сока из свежей клубники, 1,5 стакана минеральной или газированной воды, лимонный сок и мед по вкусу.

Смешать плодовый сок. Заправить смесь медом и лимонным соком и охладить. Перед подачей на стол добавить минеральную воду.

Петрушка и сельдерей

Действие на жизненные принципы: петрушка стимулирует «Ветер» и «Желчь». Подавляет «Слизь».

Успокаивает головную боль. Устраняет запах лука, чеснока и вина. Облегчает дыхание. Помогает при опухолях молочной железы. Растворяет камни в почках. Обладает глистогонным свойством.

В кулинарии применяют корень сельдерея и его зелень, однако основное значение имеет корень как в свежем, так и в сушеном виде. Добавляют в те же блюда и в тех же количествах, что и корень петрушки. Придает блюдам специфический аромат, повышает содержание в них минеральных солей и витаминов.

Если семена сельдерея растолочь, смешать со сливочным маслом и есть в течение трех дней, то это весьма усилит половую потенцию. Зелень сельдерея также может применяться в свежем и сушеном виде в тех же количествах и в тех же блюдах, что и петрушка. В зелени сельдерея в 80 раз больше каротина и в 4 раза больше витамина С, чем в корне. Зелень сельдерея не только ароматизирует блюдо и улучшает его внешний вид, но и значительно повышает содержание в нем витаминов. Норма закладки свежей зелени сельдерея – 2 г на блюдо, сушеной – 0,15 г.

Сок петрушки (зелень и корень) – один из самых сильнодействующих в плане очищения, потому что растение содержит много эфирных масел. В петрушке (зелень и корень) также много солей калия, кальция, магния, фосфора, железа, каротина, витамина С, B_{lr} $B_{2\,r}$ РР.

В связи с мощными очищающими свойствами петрушки не следует пить более 30–60 мл этого сока. Лучше всего смешать сок петрушки с соками моркови, салата, шпината или сельдерея.

Сок петрушки способствует кислородному обмену в организме и поддержанию в здоровом состоянии надпочечников и щитовидной железы. Комплекс элементов, содержащийся в соке петрушки, укрепляет кровеносные сосуды, особенно артериальные капилляры.

При изъязвлении роговой оболочки, катаракте, конъюнктивите и других заболеваниях эффективен сок петрушки в сочетании с соками моркови и сельдерея. В данном случае сочетаются мощные фитонцидные свойства петрушки с ранозаживляющим эффектом моркови.

Суп из сельдерея и петрушки

Клубень сельдерея, 2 корня петрушки, 3 средние картофелины, 2 головки лука, 2 ст. ложки проросшей пшеницы.

Картофель тщательно промыть и тонко нарезать вместе с кожурой. Лук, очень мелко нашинкованный, кладут вместе с картофелем. Сельдерей натереть на терке и ввести в суп. Петрушку нарезать тонкими кружочками. В готовый суп высыпать проросшую пшеницу и заправить мелко натертым тмином.

Рекомендации по приготовлению пищи с сохранением ее биологически полезных свойств

Избавление от нитратов

В наш век поголовной химизации полезно будет знать, какие части растения содержат наибольшее количество нитратов.

Нитраты – минеральный азот, которым удобряют растения. Попадая в организм человека, они превращаются в нитриты, которые заметно вредят нашему здоровью, подавляя дыхание клеток. Основное количество нитратов, свыше 70 %, попадает к нам с картофелем, овощными и бахчевыми культурами. Однако каждая хозяйка может в значительной степени обезвредить блюда из овощей, которые подает к столу. Вот некоторые рекомендации, которые помогут ей в этом.

Покупая раннюю зелень, не берите сломанные и надорванные листья салата, петрушки и шпината. Свежую зелень лучше всего есть целиком, при измельчении образуется очень много нитратов, происходит быстрое окисление и превращение нитратов в нитриты.

В кожуре клубня картофеля нитратов больше, чем в мякоти, примерно в 1,5 раза. Накопителем нитратов являются сердцевина, кончик и верхушка столовой свеклы. При приготовлении блюда из нее необходимо отрезать верхнюю и нижнюю части корнеплода.

В белокочанной капусте наибольшее количество нитратов в кочерыжке. Наружные листья содержат их в два раза меньше, чем внутренние.

В моркови зонами высокой концентрации нитратов являются верхушка, кончик корнеплода и сердцевина.

Редиску лучше употреблять нормального размера и круглую, в ней содержится значительно меньше нитратов, чем в крупной и продолговатой. Причем в середине корнеплода меньше нитратов, чем в кожуре.

Содержание нитратов в огурцах и кабачках уменьшается от плодоножки к верхушке плода, в кожице их больше, чем в мякоти. Поэтому перед употреблением в пищу необходимо отрезать часть плода, примыкающую к хвостику (это касается и плодов патиссона).

Первоначальная обработка продуктов (очистка, мойка, сушка) снижает содержание нитратов почти на четверть. При термической обработке одна часть нитратов разлагается, другая – переходит в отвар. При варке картофеля в воду выходят 20–40 % нитратов, на пару – 30–70, при жарке на сковородке – 15, во фритюре – 40 %.

Вымачивание малоэффективно, исключение составляет картофель. Если очищенные клубни замочить на сутки в однопроцентном растворе соли или аскорбиновой кислоты, а потом обжарить во фритюре, в них остается лишь 10–30 % нитратов. Но при этом в раствор перейдут многие витамины и минеральные соли.

В крупной свекле, сваренной целиком, количество минерального азота снижается на 30 %, а в моркови – наполовину.

Установлено, что при варке овощей в первые 15 минут большая часть нитратов переходит в отвар. Поэтому рекомендуется перед закладкой их в щи, борщ или суп предварительно отварить. Особенно это важно при готовке блюд детям, больным и престарелым. При получении свежевыжатых соков в морковный сок переходит более 40 % нитратов, в свекольный – почти 80 %. В томатном соке, подвергнутом термической обработке, количество нитратов снижается в два раза. Чем дольше он хранится, тем вреднее становится, так как все больше нитратов превращаются в нитриды.

Вино из сборов старых виноградников почти не содержит нитраты. Но в погоне за сверхурожаями сейчас вносится столько удобрений, что в бутылке может оказаться более 30 мг нитратов.

При солке и консервировании овощей происходит следующее. Если огурцы засолены без приправ, нитраты постепенно переходят в рассол, и через месяц вредных солей в овощах останется примерно в 3 раза меньше, чем в исходном продукте, а через полгода – в 5–6 раз. Если консервируют по правилам, то чеснок, укроп, петрушка и сельдерей, обладающие большим количеством минерального азота, повысят его содержание и в консервированном продукте. Например, если в свежих помидорах его содержится 55,8 мг на кг, то в соленых его будет 99,2, а в рассоле 157.

Капуста при квашении поначалу активно выделяет сок и на восьмые сутки содержит лишь около 35 % нитратов от исходного количества. Но два месяца спустя нашинкованная капуста вновь начинает их впитывать. Если овощи заморожены, то их лучше в замороженном виде бросать в супы и борщи, а также тушить. При медленном размораживании в них идет активное преобразование нитратов в нитриты.

Уменьшается содержание нитратов и при зимнем хранении овощей. Установлено, что через три месяца в картофеле остается примерно 85 % нитратов, через полгода – около 30, в моркови – 70 и 44 %. Для других овощей картина аналогичная. Но это срабатывает, только если закладывать их на хранение чистыми, без каких-либо дефектов. Поэтому старайтесь избегать покупки грязных, травмированных или пораженных грибками и болезнями овощей.

После того как избавились от нитратов, можно перейти к правильному приготовлению пищи.

Щавель

Действие на жизненные принципы: стимулирует «Ветер».

Обладает закрепляющими свойствами. Если жевать семена и листья щавеля, то укрепятся зубы и десны. Это происходит потому, что листья щавеля богаты витаминами A, B, C, D и минеральными солями, он содержит ценные органические кислоты – яблочную и лимонную. Летом в листьях много щавелевой кислоты, поэтому в пишу употребляют лишь весенний щавель. Листья щавеля целебны, однако при заболеваниях печени, при нарушении солевого обмена, при гастритах и колитах, а также туберкулезе не рекомендуется употреблять весенний щавель.

Щавель богат калия оксалатом, который ценен для человеческого организма только в биологически активном виде и прекрасно стимулирует перистальтику. По этой причине сок щавеля помогает при снижении тонуса кишок и устраняет упорные запоры.

Щавель содержит большое количество биологически активного железа и магния, в которых нуждается кровь. Причем все эти вещества полностью усваиваются организмом.

Совокупность питающих и очищающих элементов делает щавелевый сок очень ценным для нормального функционирования всех желез.

Отдельно щавелевый сок принимать не рекомендуется, лучше в сочетании с морковным.

Щи зеленые

По пучку щавеля, укропа, петрушки, лука, 3–4 клубня молодого картофеля, 1 морковь, 200 г крапивы.

Щавель промыть в холодной воде и измельчить, лучше руками. Картофель не чистить ножом, а помыть щеткой. Затем его нарезать и положить в кастрюлю вместе с мелко нашинкованным луком. Довести до готовности и добавить натертую на мелкой терке морковь, щавель и другую зелень. Дать щам настояться под крышкой.

С зелеными щами очень хорошо сочетаются сметана и крутые яйца. Можете изредка использовать их с подобным супом.

Посуда для приготовления здоровой пищи

Пишу лучше всего готовить в глиняной, стеклянной или, в крайнем случае, эмалированной посуде (она хуже глиняной и стеклянной). То же самое относится к тарелкам и ложкам. Есть лучше серебряными, позолоченными, деревянными, фарфоровыми или мельхиоровыми ложками и вилками.

Алюминиевая посуда не годится. Алюминий, как и другие ядовитые металлы, обладает способностью накапливаться в организме, вызывая ряд тяжелых заболеваний. Он может стать причиной старческого слабоумия, повышенной возбудимости, анемии, головных болей, заболеваний почек, печени, колита и некоторых других. И тем не менее, к сожалению, он до сих пор используется для производства кухонной посуды, фольги, в которую заворачивают продукты, банок для пива и воды.

Первое, что вы должны сделать, если всерьез озабочены собственным здоровьем и здоровьем членов своей семьи, – это приобрести кухонную посуду нужного качества.

Репа

Действие на жизненные принципы: вызывает головокружение. Если съесть ее много, то обостряется зрение. Ее семена выводят веснушки. Способствует лактации и увеличивает количество мочи. Ее сок уменьшает подагрические узлы. Но она вызывает ветры, поэтому с осторожностью ее должны есть люди с конституцией «Ветра».

Сок используют для профилактики гипо– и авитаминоза. Сок с медом (сахаром) принимают при кашле, рекомендуют как полоскание при воспалении полости рта, как диуретическое средство. Принимают при гастритах, атонии кишечника, спастических колитах, дискенезиях желчевыводящих путей, при остром ларингите, бронхиальной астме и обменных полиартритах – по 1/2 стакана с 1 ст. лежкой меда 2–3 раза в день.

Не рекомендуется при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при острых гастритах и энтероколитах, воспалительных процессах в печени и почках.

Похлебка-репница

4–5 средних реп, корень пастернака, корень петрушки, головка лука, 2–3 ст. ложки проросшей пшеницы, лавровый лист, головка *чеснока, пучок пряной зелени.*

Положить в кипяток нарезанный лук, тонко нарезанные репу и пастернак. Лавровый лист с рекомендуемыми для индивидуальной конституции специями положить за 2–3 минут, до готовности. Небольшую головку чеснока размять в чесночнице и добавить в похлебку, когда кастрюля сдвинута на край плиты, одновременно с проросшей пшеницей. Дать настояться и

посыпать зеленью.

Советы по приготовлению пищи

Пищевые продукты должны быть естественного происхождения и применяться в свежем и натуральном виде.

При обработке и приготовлении продуктов должны сохраняться ее целебные свойства. Подходящие методы приготовления пищи – это тушение, выпаривание, легкое обжаривание и приготовление в фольге.

В некоторых случаях тепловая обработка улучшает вкусовые качества картофеля, круп, бобовых, облегчает их измельчение во рту и желудке. Но это не означает, что пища от этого становится более целебной, – нет, просто в таком виде ее легче съесть.

Следующие советы специалиста в области приготовления блюд здоровой пищи Владимира Михайлова помогут вам в этом.

Приготовление пиши на растительные «подушках». Михайлов предложил новый способ приготовления пищи на растительных «подушках». На дно посуды укладывают слой всевозможных овощей, нарезанных соломкой или ломтиками. На него кладут основной продукт, например рыбу, мясо или крупу. А сверху снова слой овощей. Все заливается кипящей водой с избытком и ставится на сильный огонь. Но как только вода начнет «вздрагивать», огонь надо уменьшить, чтобы не кипело, и выключить, когда блюдо «почти готово», то есть с учетом, что оно еще настоится до полного упревания.

Приготовление пиши методом «антракта». Максимально сохраняется ценность продукта и при приготовлении пищи методом «антракта» – чередованием нагрева и настаивания. Многочисленные исследования за рубежом и в нашей стране показали, что непрерывное нагревание продукта не нужно. Достаточно нагреть его до 100 ˚С, накрыть крышкой и настаивать, то есть томить, как это делали крестьяне в русской печи. Так не разрушаются белки, не эмульгируют жиры. Минут через 30–40 кастрюлю надо вновь поставить на огонь, довести до кипения, поварить 5 – 6 минут и опять сделать минут на 20 «антракт». После него блюдо готово!

Совет: приготовленную таким образом пишу надо есть в теплом виде. Остывшая пища не обладает нужным оздоровительным эффектом. Готовьте пишу на один прием. Если вы едите два раза в день, значит, и готовите столько же.

Не готовьте пишу на растительном или животном маслах. Жир нагревается до 250 ˚С и быстро разрушает все полезное. В самом масле при таком нагреве образуются крайне вредные для организма вещества (олифа и слезоточивые газы). Для тушения

овощей воспользуйтесь сковородой, добавив в нее немного воды. О готовности тушеных и вареных овощей говорит небольшой хруст на зубах при их пережевывании.

Если вы готовите пишу обычным образом, то не кладите одновременно продукты, которые требуют длительной и быстрой термической обработки. Например, крупу, морковь и зелень петрушки или укропа. Сначала сварите крупу до полуготовности, затем добавьте корнеплоды и, лишь сняв блюдо с огня, положите зелень.

Пользоваться скороварками не рекомендуется, так как в них создается повышенное давление и поднимается температура выше 100 °С. Это сильно изменяет структуру пищи, разрушает биологические вещества, препятствует процессу самопереваривания (автолизу) и работы «брюшного мозга» с кишечной гормональной системой (что такое «автолиз» и «брюшной мозг», вы сможете узнать, почитав другие мои книги по питанию).

Не готовьте пишу в микроволновых печах. Это разрушает структуру пищи на информационно-энергетическом уровне.

В качестве воды используете протиевую (она описана в моих книгах по питанию) или родниковую воду.

Исследования некоторых ученых о свойствах воды показали, что она быстро теряет природные свойства, проходя по железным трубам, находясь в железных или пластиковых емкостях. Лучше всего ее свойства сохраняет стекло, керамика. Поэтому перед употреблением воды «динаминизируйте» ее – встряхните, перемешайте несколько раз. Наливайте так, чтобы она падала в посуду с некоторой высоты.

Предостережение: хлорированная вода вредна для здоровья.

Хлор, соединяясь с органическими веществами, образует различные ядовитые соединения типа диоксина. В цивилизованных странах воду давно озонируют. При использовании воды из-под крана ее необходимо предварительно отстоять в течение суток, а затем прокипятить, еще раз отстоять и только тогда использовать.

С овощей и фруктов не рекомендуется снимать кожуру. Под кожурой имеется слой, который содержит наибольшее количество витаминов и биологически полезных веществ. Удаляя его, мы лишаемся наиболее полезной части растения. Кожуру удаляют лишь тогда, когда она несъедобна или раздражает слабый кишечник больного человека.

Картофель рекомендуется готовить в неочищенном виде: на пару или путем запекания. Просто хорошо помойте его. При варке очищенного картофеля ценные щелочеобразующие минеральные вещества переходят в кипящую воду и теряются. Есть картофель также рекомендуется вместе с кожурой.

Зерна и масличные семена следует дробить и молоть только перед употреблением в пищу. Это позволяет избежать потери целебных веществ от окисления воздухом и разрушения светом. По этой же причине не нужно заранее очищать орехи от скорлупы.

Свежевыжатые соки надо употреблять сразу же после их приготовления. Они начинают портиться от воздуха и света в первые же секунды приготовления. Разрежьте яблоко и посмотрите на срез – из светлого он очень быстро становится коричневым по причине воздействия кислорода воздуха и дневного света.

Кабачки и патиссоны

Действие на жизненные принципы: увеличивают «Ветер», уменьшают «Слизь» и «Желчь».

Полезны при малокровии и обладают общеукрепляющими свойствами из-за большого содержания в них каротина и витамина С. Усиливают перистальтику кишечника и не дают телу поправляться.

Патиссоны от кабачков отличаются формой и грибным привкусом. Из них можно быстро приготовить свежие сочные блюда с небольшим количеством помидоров, лука, болгарского перца и пряной зелени. Кабачки обладают активным мочегонным действием, улучшают пищеварение и способствуют выделению из организма избытка воды и поваренной соли.

В мякоти плода содержатся ценные минеральные вещества – фосфор и железо, витамины – аскорбиновая кислота, В, B_1, РР, фолиевая и пантотеновая кислоты. Кабачки отличаются исключительно благоприятным для организма соотношением калия и натрия.

Можно готовить блюда из завязи кабачков.

Мякоть у кабачков нежная, кожицу срезать не следует, семенную камеру тоже не очищают, удаляют лишь плодоножку. Предпочтительнее использовать их сырыми или слегка отваривать.

В салаты кабачки следует нарезать как можно тоньше и комбинировать их со свежими помидорами, огурцами, с огородной или дикорастущей зеленью.

Суп из овощей с патиссонами или кабачками

200–400 г патиссонов или кабачков, 300 г белокочанной капусты, 100 г картофеля, 150 г моркови, головка репчатого лука, 100 г стручковой фасоли или проросшей пшеницы, немного свежего зеленого горошка, лавровый лист.

Кожуру с картофеля не счищать, а помыть. Белокочанную капусту нашинковать вместе с кочерыжкой. В кипящую воду положить нашинкованный лук, затем картофель, стручки фасоли, морковь с капустой и наконец нарезанный кубиками молодой кабачок (патиссон). Готовность супа определяется по готовности картофеля.

Вместо фасоли можно использовать проросшую пшеницу, которую добавляют в конце варки. Этот суп разнообразит ваше

летнее меню и укрепляюще подействует на организм.

Напитки

Смородиновый напиток

300 г смородины, 80 г меда, 1 стакан воды.

Ягоды пропустить через электрическую соковыжималку. Смородиновое пюре размешать с медом. Добавить воду.

Подобным же образом приготовляется и напиток из красной или белой смородины.

Напиток из смородины и винограда

По 1 стакану смородинового пюре и виноградного сока, полстакана воды.

Смородиновое пюре смешать с виноградным соком, хорошо размешать. Подавая на стол, наливать в стаканы до половины и доливать по вкусу водой.

Напиток из смородины и сметаны

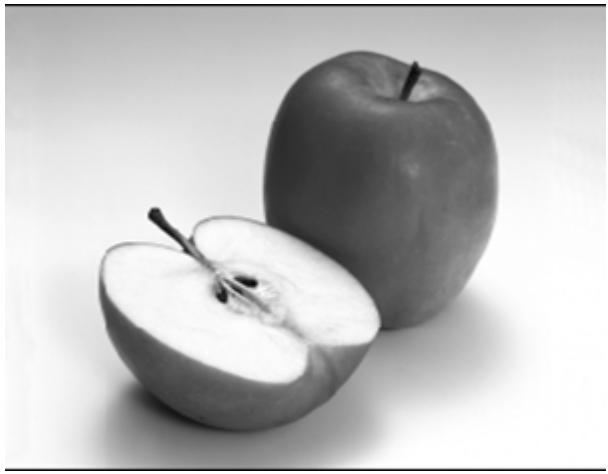
По полстакана смородинового сока, яблочного пюре и сметаны, мед по вкусу.

Сметану сбить в крем и тонкой струйкой влить в нее сок смородины, не переставая мешать. Соединить с яблочным пюре и подсластить по вкусу.

Персики с кефиром

100 г персиков, 1 стакан *кефира, 50 г* минеральной *или газированной воды, мед по вкусу.*

Персики протереть через сито и постепенно влить в них кефир, воду и мед, не переставая мешать.



Фруктовый напиток из груш, яблок и персиков

Груша и яблоко, 2 персика, горсть плодов шиповника, 3 стакана воды, мед по вкусу.

Грушу и яблоко натереть на мелкой терке. Персики протереть через сито и соединить с другими натертыми фруктами. Плоды шиповника разрезать на продольные половинки, удалить семена, потолочь деревянным пестиком и залить водой, которую нагреть до кипения. Накрыть крышкой и через час процедить воду, соединить этот отвар с фруктовым пюре. Смесь подсластить и сразу же подавать на стол.

Фруктовый напиток из яблок, груш и слив

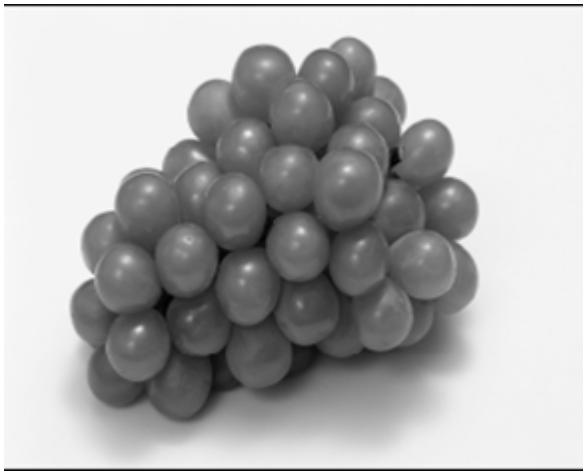
3 яблока, 2 груши, 300 г слив, 2 стакана воды, 1 лимон, мед по вкусу, лед.

Воду вместе с лимонной коркой довести до кипения, затем охладить. Яблоки и груши натереть на мелкой терке и полить лимонным соком или растворенной лимонной кислотой, чтобы не потемнели. Добавить пюре, приготовленное из хорошо поспевших слив, протертых через сито. Фруктовое пюре хорошо размешать, подсластить и смешать с охлажденной водой.

Виноградный эликсир

По 1 кг винограда и кефира, 60 г меда, 100 г воды, 4 ст. ложки измельченного льда, 1 г ванилина.

Виноград спрессовать, отжать сок, отжимки промыть водой и слить ее. В эту воду добавить размешанный с медом кефир, ванилин и, непрерывно мешая, тонкой струйкой влить виноградный сок. В самом конце положить лед.



Напиток с овсяными хлопьями

По 50 г овсяных хлопьев и мзда, 3–4 ст. ложки сока черешни или вишни, 3–4 ст. ложки яблочного сока, 1 г ванилина, вода.

Овсяные хлопья очистить и на 4–5 часов замочить в 150 г воды. После этого добавить остальные компоненты.

Напиток из шиповника

30 г муки из плодов шиповника, 100 г пюре из персиков, 20 г сметаны, 50 г мзда, вода.

Сухие плоды шиповника перемолоть на кофемолке в муку. Далее все компоненты соединить вместе.

Горячий напиток с лимоном

1 лимон, 1 ст. ложка меда, 200 г воды, 1 г ванилина.

Мед положить в подогретую чашку. Воду нагреть до 40 °С и вылить в чашку с медом. Положить ванилин, полить лимонным соком. Сразу подавать на стол.

Горячий ароматный напиток

3 ст. ложки апельсинового сока, 5 г корицы, 2 шт. ароматной гвоздики., пол-лимона, 1 ст. ложка меда, 250 г воды.

Воду довести до кипения вместе со специями и лимонной коркой. Мед размешать с апельсиновым соком, залить остуженным до 40 °С отваром и разлить в подогретые стаканы. Сразу подавать на стол.

Горячий напиток из шиповника

1 ст. ложка сушеных плодов шиповника, 2 ст. ложки меда, 500 г воды.

Шиповник потолочь, чтобы стал мелким, высыпать в подогретую до 40 °С воду и, накрыв крышкой, дать настояться 2–3 часа. Перед подачей мед растворить. Размешать напиток, разлить в подогретые стаканы и сразу же подать на стол.

Картофель

Действие на жизненные принципы: картофель увеличивает «Ветер», уменьшает «Слизь» и «Желчь».

Наиболее ценные вещества в нем располагаются в кожуре, которая почти всегда удаляется. Поэтому, чтобы получить от картофеля максимум пользы, его необходимо готовить и употреблять вместе с кожурой на пару либо запекать. (Это правило относится к экологически чистому картофелю.)

Сок обладает противовоспалительным, ранозаживляющим, мочегонным и спазмолитическим свойствами, нормализует водный обмен, поддерживает нормальную работу сердца. Полезен при миоме матки, гастритах с повышенной кислотностью, запорах, сахарном диабете, головных болях, язвенной болезни желудка, сопровождающейся повышенной секрецией желудочного сока, и двенадцатиперстной кишки.

В народе давно известен способ лечения картофельным соком заболеваний желудочно-кишечного тракта вследствие повышенной кислотности. Нужно взять картофель хорошего качества, натереть его вместе с кожурой (предварительно тщательно промыть) и отжать сок. Сок надо пить за 30 минут до еда 3 раза в день по 1/4 стакана. Постепенно эту дозу увеличивают до 3/4 стакана. Сок должен быть свежевыжатый и стоять не более 10 минут, так как очень быстро окисляется. Гастриты и колиты излечиваются за 4 – б недель, в тяжелых случаях при язвенной болезни лечение требует 6–8 недель.

Рекомендуется проводить профилактические курсы весной,

когда появляется ранняя картошка, и осенью. Для улучшения вкуса картофельного сока можно смешать его с клюквенным или с медом, но эффект будет слабее.

Как сахаропонижающее средство при сахарном диабете принимают в течение 2–3 недель 2–3 раза в день по 1/2 стакана за 30–40 минут до еды.

Сырые тертые клубни картофеля прикладывают к пораженным участкам кожи при ожогах (в том числе солнечных), экземах, других кожных заболеваниях.

После февраля лучше отказаться от употребления картофеля полностью. В нем уменьшается содержание крахмала, витаминов и начинает образовываться – особенно если картофель прорастает – соланин, который в больших дозах может вызвать тяжелые отравления.

Особым образом приготовленный картофель помогает излечивать деформирующий полиартрит. Надо долго-долго варить неочищенный картофель, затем размять его и в течение дня съедать эту жидковатую кашицу.

Через две недели применения этого средства наступает облегчение, а спустя несколько недель все симптомы бесследно исчезают.

В кожуре картофеля имеются вещества, оказывающие положительное воздействие на организм человека при аллергии, тахикардии, гипертонии и болевом шоке.

Котлеты картофельные с крапивой

Картофель – 110 г, листья молодой крапивы – 75 г, пшеничная мука – 10 г, репчатый лук – 10 г, соль, специи.

Очистить и сварить картофель, приготовить пюре. В готовое картофельное пюре добавляют мелко нарезанную тушеную крапиву, пассерованный лук, соль, специи, формуют котлеты, панируют в муке и жарят.

Блюда для снижения веса

Яблочное блюдо

Возьмите 1–3 размельченных яблока, 1–2 ст. ложки хорошо размягченных овсяных хлопьев *(лучше хорошо проросших зерен из проросшей пшеницы, овса)*. Для того чтобы их размягчить, залейте хлопья 3 ст. лежками воды на 12 часов.

Добавьте в блюдо сок половины лимона, ложку сгущенного молока (или меда, или фруктового желе). Хорошо перемешайте и ешьте в сыром виде.

Блюдо из яблок и моркови

Вам понадобятся 1–3 размельченных яблока, 1–2 ст. ложки размягченных хлопьев овса *(лучше хорошо проросших зерен из проросшей пшеницы, овса)*, 1–2 ст. ложки тертой моркови, сок половины лимона, 1 ст. ложка сгущенного молока, 1–2 ст. ложки тертых миндальных орехов. Смешайте все ингредиенты и приступайте к еде.

Вместо яблок можно использовать размоченный чернослив.

Блюдо из чернослива

Возьмите 200–300 г размоченного чернослива, 1–2 ст. ложки размягченных овсяных хлопьев *(лучше хорошо проросших зерен из*

проросшей пшеницы., овса), сок половины лимона, 1 ст. ложку сгущенного молока. Перемешайте и ешьте.

Блюдо из ягод

Оиешайте 200–300 г раздавленных ягод (черника, малина, ежевика, земляника), 1–2 ст. ложки размягченных овсяных хлопьев *[лучше хороню проросших зерен пшеницы, овса)*, сок половины лимона, 1 ст. ложку сгущенного молока и ешьте.

Рис

Вкус: сладкий.

Свойства риса меняются в зависимости от вида обработки. Шлифованный рис охлаждает, легок и мягок. Цельный (коричневый) согревает, тяжел.

Действие на жизненные принципы: в основном увеличивает «Слизь».

Он обладает небольшим вяжущим действием. Сваренный с маслом, рис весьма полезен для желудка.

Если есть много риса, то тело делается упитанным, а лицо свежим. Тот человек, который постоянно употребляет рис, будет долго жить.

Специалисты по натуральному питанию утверждают, что у нас нет настоящего риса. То, что мы покупаем в магазинах, – брак производства.

При шлифовании из риса удаляют самое ценное – зародыш, оболочку вместе с крахмалопреобразующими ферментами. Такой рис для здорового питания не годится. Шлифуют рис для того, чтобы удобнее было его хранить.

Иногда в продаже бывает обдирный рис, у которого с зерна снята кожура, но крахмалопреобразующий слой оставлен вместе с зародышем. Биологические свойства продукта ослаблены, но в незначительной степени. Такой рис желательно использовать в пишу.

Для того чтобы приготовить рис, в котором зернышки полностью распарены и отделяются друг от друга, нужно брать воды примерно вдвое больше по объему, чем крупы. Для людей с индивидуальной конституцией «Ветра», которым нужны мягкие по консистенции блюда, необходимо разваривать рис, пропорция крупы и воды должна составлять 1:4.

Чтобы рис хорошенько разваривался и подвергался минимуму термической обработки, заранее замочите его на 1–2 часа. Затем слейте воду и, добавив протиевую воду, доведите до кипения и сдвиньте на край плиты.

Запеканка рисовая с вишнями

Рис – 1 стакан, молоко – 5 стаканов, сахар – 2 ч. ложки, соль – по вкусу, ванильный сахар – 1/2 пакетика, яйцо (желток) – 1–2 шт., сгущенное молоко – 3 ст. ложки, вишня, миндаль, вишневый кисель.

Молоко довести до кипения, добавить перебранный и промытый рис, разварить его. Добавить в рис сахар, соль, ванильный сахар и осторожно перемешать. Оставить рис остывать под закрытой крышкой. Сгущенное молоко хорошо перемешать с желтками. Остывший рис выложить в смазанную растительным маслом печку «чудо», облить подготовленным сгущенным молоком и поставить запекать. Когда запеканка будет готова, осторожно переложить ее на блюдо, посыпать обжаренным и рубленым миндалем, а после того, как совсем остынет, украсить ягодами вишен. Запеканку можно полить при подаче густым вишневым киселем.

Приправы для здоровой кухни

Наши предки опытным путем выявили растения, которые своими особыми свойствами помогают человеку, обладающему неуравновешенной природой (конституцией), вернуть умиротворенность. Приправы и специи можно разделить на два вида: одни способствуют поднятию теплотворной функции тела (их большинство), а другие способствуют охлаждению, при этом освобождая организм от слизи. Замечено, что с возрастом утрачивается теплотворная функция организма, а разогревающие специи, стимулирующие эту функцию, являются очень действенным средством ее поддержания. Именно по этой причине они так высоко ценились и будут цениться, тем более в холодное время года.

С помощью приправ можно значительно улучшать вкус пищи и естественно стимулировать энергетику жизненных принципов. Важно знать следующее: сами по себе приправы не вносят в организм тех или иных энергий. Но они являются их «резонаторами», за счет чего в организме на базе его жизненной силы образуется тот или иной вид энергии, который мы ощущаем с помощью органов чувств. Например, перец не горяч. Попав на язык, он вызывает резонирующие колебания с «горячими» энергиями и выработка их организмом ощущается в виде жжения, тепла и т. п. В связи с этим может произойти следующее: если помногу и регулярно с помощью приправ стимулировать энергетику организма, то она может истощиться. На этот факт указывают соответствующие предостережения, имеющиеся в нижеследующих древних рецептах.

Рекомендация: не злоупотребляйте специями, они могут истощить жизненную силу организма.

Ниже даны рецепты приготовления приправ, отберите для себя наиболее приемлемые.

Майонез с яблочным соком

1 ст. ложка толченых грецких орехов, 1 ст. ложка растительного масла, 3 ст. ложки яблочного сока.

Орехи смолоть или истолочь в деревянной посуде до получения однородной жирной кашицы. Влить растительное масло и постоянно помешивать до получения густой смеси, которую заправить соком кислых яблок.

Майонез с яблочным и лимонным соком

1 ст. ложка молотых грецких орехов, 1ег. ложка растительного масла, 2 ст. ложки яблочного сока, 1 от. ложка лимонного сока.

Готовится так же, как и майонез с яблочный соком.

Майонез с лимонным соком

1 ст. ложка молотых орехов (грецких, миндаля, лесных), 1 ст. ложка растительного масла, лимонный сок. Приготовление то же.

Майонез с подсолнечным семенем

На 6 порций: 100 г очинённых подсолнечных саечек, 0,1 л растительного масла, по 1 ст. ложке томатного пюре, лимонного сока, натертого лука, мелко натертая цедра одного лимона.

Очищенные семечки смолоть и потолочь в деревянной или фарфоровой посуде до образования жидкой кашицы. Добавить в нее томат-пюре и натертый лук. Постоянно и долго мешая полученную смесь, вводить в нее растительное масло – сначала по капле, а потом тонкой струйкой, чтобы получился густой майонез. Заправить его соком и цедрой лимона.

Майонез из творога

100 г творога, 1,5 ст. ложки растительного масла, 2 зубца

чеснока, 1 ст. ложка молока, немного красного молотого сладкого перца, петрушка.

Творог хорошо взбить деревянной ложкой и постепенно соединить с растительным маслом и молоком. Заправить хорошо растертым чесноком и измельченной зеленью петрушки.

Соус с морской капустой

1 стакан сушеной морской капусты, 2,5 стакана кипятка, 3 ст. ложки семян кориандра, 1 ст. ложка семян тмина, 5–6 зерен душистого горошка, 1–2 звездочки бадьяна, 2–3 бутона гвоздики, 1–2 ч. ложки порошка из корня имбиря, 10–12 средней величины головок репчатого лука, 100–150 г подсолнечного или кукурузного масла.

Сушеную морскую капусту (удобнее всего из аптечного пакета) всыпать в литровую банку, залить крутым кипятком, накрыть салфеткой и дать набухнуть. Перемолоть все пряности, смешанные вместе, в кофемолке. Пряную муку всыпать в набухшую капусту и тщательно перемешать. Головки лука очистить и нашинковать как можно мельче. Если вы любите чеснок, можно добавить 4–5 зубков. Лук тщательно вмешать в соус, добавить растительное масло по вкусу. Вымесить ложкой, как бы вбивая воздух в соус. На следующий день соус готов. Он может храниться в холодильнике неделями, но каждый раз при употреблении можно его видоизменять. Выложить ту порцию, которую вы наметили израсходовать, в салатную вазочку или просто в глубокую тарелку. Вмешать стакан огородной зелени, предварительно мелко нашинкованной.

Соус бешамель

1 стакан овощного бульона, 2 ст. ложки пшеничной муки, пряности, 1 ч. ложка топленого масла.

Муку для соуса желательно приготовить самостоятельно, перемолов в кофемолке 7–8 ст. ложек проращенной пшеницы. В эмалированной сковороде вскипятить стакан наваристого овощного бульона, развести муку в чашке с теплой водой и тонкой струйкой влить в кипящий на медленном огне бульон. При постоянном помешивании доварить соус до готовности, то есть до того момента, когда он загустеет и появятся отдельные пузырьки – начнется кипение. Соус охладить, сдобрить

пряностями по вкусу.

Соус с лимонным соком для салата

2 ст. лежки растительного масла, по 1 ст. ложке лимонного сока и натертого лука, 1 ч. ложка меда.

Хорошо взбить масло, сок и лук и полученным соусом залить салат.

Сладкий соус с лимонным соком для салата

3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки, лимонного сока, по 1 ч. ложке меда и измельченной зелени петрушки.

Масло, лимонный сок и мед хорошо перемешать. Положить измельченную петрушку. Этот соус подходит для зеленого салата.

Соус с укропом для салата

2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, по 1 ч. ложке меда и измельченной зелени укропа.

Масло, сок и мед хорошо размешать. Соединить с измельченным укропом (его можно заменить зеленью сельдерея, эстрагона, луком-пореем или другой приправой).

Томатный соус для салата

250 *г помидоров, 2–3 ст. ложки сметаны (простокваши), 1 ст. лежка лимонного сока, по 1 ч. лежке меда и натертого лука.*

Хорошо созревшие помидоры помыть, очистить от кожицы и натереть на терке или взбить миксером. Соединить с хорошо взбитой сметаной, лимонным соком, медом и натертым луком.

Ореховый соус для салата

Первый вариант: 4 ст. ложки молотых орехов, 2зусЪа чеснока, 1 ст. ложка лимонного сока.

Лимонный сок можно заменить соком клюквы, лимонной кислотой, т. е. чем-либо кислым. Срехи смолоть, а затем истолочь в деревянной посуде до получения равномерной жирной кашицы. Растереть в кашу чеснок. Соединить с орехами и заправить

лимонным соком.

Второй вариант: по 1 ст. лежке толченых грецких орехов, растительного масла и лимонного сока.

Орехи смолоть и истолочь в деревянной или фарфоровой ступке до образования жирной кашицы. Постепенно влить лимонный сок, а затем и масло. Если получилась густая масса, немного развести водой.

Морковный соус с хреном для салата

100 г моркови, 1–2 ст. лежки меда, 1 ст. лежка лимонного сока, 1 ч. лежка свежего натертого хрена, сметана.

Очищенную морковь натереть на мелкой терке. Добавить мед, смешанный с лимонном соком, и хрен. Развести сметаной до необходимой густоты.

Сметанный соус для салата

100 г сметаны, по 2 ст. ложки измельченной зелени для загранки (зеленое перо лука, чеснок, укроп, петрушка, сельдерей и др.).

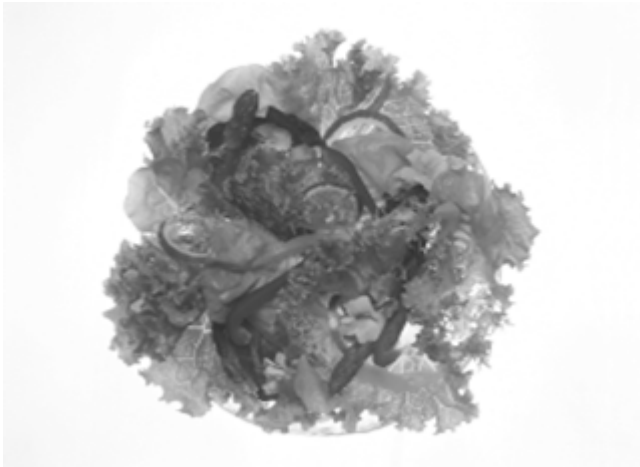
Сметану взбить в равномерную массу и соединить с лимонном соком, маслом и порубленной зеленью.

Соус с медом для салата

1 ст. ложка лимонного сока, 1–2 ст. ложки меда.

С медом постепенно соединить лимонный сок, непрерывно помешивая.

Если соус получился кисловатым, по желанию можно добавить 1 ст. ложку растительного масла.



Соус триада

1 желток, 1 ст. ложка меда и масла.

Все это тщательно перемешивается и выливается в салат. Пропорции даны на одну порцию. Вкус получается отменный, особенно в капустно-морковном салате.

Соус с сельдереем

2 ст. ложки растительного масла, по 1 ст. ложке лимонного сока, меда, натертого сельдерея (корнеплода).

Растительное масло, лимонный сок и мед хорошо взбить. Добавить сельдерей. (Если используется зелень сельдерея, то ее нужно очень мелко нарезать и истолочь в кашицу в деревянной ступке.)

Соус с приправами

Сок из 60 г кислых яблок или терпкой айвы, 60 г очищенных грецких орехов, 30 г смешанных приправ (петрушка, сладкий красный перец, чабрец, укроп, зелень сельдерея, тмин).

Приправы смешать по вкусу и мелко нарубить или истолочь. Добавить к ним кислый сок и молотые орехи. Получается очень вкусно, если намазать соус на ломтики свежих овощей.

Аджика

5 частей сладкого перца, 5 частей помидоров, 1 часть перца горького, 1 часть чеснока, 5 частей растительного масла.

Довести все до кипения и закатывать.

Крапива

Обладает растворяющими слизь свойствами и укрепляет тело.

Листья крапивы двудомной содержат гликозид уртицин, аскорбиновую кислоту, каротиноиды, дубильные и алкалоидоподобные вещества, хлорофилл, кремниевую и муравьиную кислоты, рибофлавин, сахара, камедь, фитонциды, крахмал, белки, соли железа, марганец, медь, калий, кальций, барий. Кроме того, в крапиве двудомной много витаминов. В молодых листьях аскорбиновой кислоты вдвое больше, чем в плодах черной смородины, а содержание каротина выше, чем в ягодах облепихи, листьях щавеля и в моркови.

В лечебных целях обычно используют листья крапивы двудомной, реже – корни, семена и цветки. Витамины и другие полезные вещества, содержащиеся в ней, помогают весной, во время повального авитаминоза, поддерживать силы в организме. Хлорофилл обладает стимулирующим и тонизирующим действием, усиливает обмен веществ, повышает тонус матки, кишечника, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, ускоряет заживление ран. Соли железа помогают обновлять красные кровяные тельца, что повышает уровень гемоглобина и улучшает состав крови в целом.

Кроме того, соли железа совместно с солями кремния, которыми тоже богата крапива, способствуют укреплению хрящей, улучшают обмен веществ, особенно углеводный обмен, и обновляют слизистые оболочки.

Крапива двудомная также способна вывести из организма избыточный сахар, успокоить ревматические боли и хорошенько очистить организм от шлаков, особенно пищеварительный тракт, печень, желчные пути, почки, мочевыводящие пути, активизируя при этом функции всех внутренних органов. Поэтому крапиве вполне по силам снять аллергические реакции и лихорадку. Кроме этого, она способствует росту и укреплению волос, а также усилению выделения молока у кормящих матерей. Крапива двудомная незаменима при различных гнойничковых заболеваниях кожи, например прыщах, кожном зуде и экземе, эффективна при всех видах ревматических заболеваний, особенно при ревматических болях в суставах, радикулитах, а некоторые препараты крапивы способствуют даже восстановлению функции обоняния.

Со второй половины июня листья крапивы становятся жесткими и малосъедобными, но весной, пока они еще не

одеревенели, крапиву следует вводить в каждодневное питание. Молодую крапиву можно получать в течение всего лета, если срезать ее у корня и ждать молодой поросли.

Нельзя часто употреблять крапиву в пищу людям, у которых варикозное расширение вен, а также лицам, страдающим тромбофлебитом, так как это растение очень сильно сгущает кровь – ее свертываемость значительно повышается. Зато данное свойство этой жгучей травки широко применяется при необходимости остановить кровотечение. Используют ее и при лечении гноящихся ран и язвочек (их посыпают порошком из листиков крапивы, высушенных на солнце) – растение обладает превосходными бактерицидными качествами. Следует также помнить, что беременньм женщинам категорически запрещается есть крапиву, так как она может спровоцировать у них схватки и вызвать преждевременные роды. Для того чтобы приготовить из двудомной крапивы всевозможные вкусные блюда, не требуется какого-то особенного кулинарного таланта. Единственная сложность в этом деле для городского жителя – найти экологически чистое место ее произрастания.

Салат из молодой крапивы

200 г верхних листьев молодой крапивы без черешков, пучок огородной зелени (можно добавить листья одуванчика), свежий огурец, немного зеленого лука.

Листья крапивы на 15–20 минут замочить в круто посоленной воде, чтобы очистить, затем промыть в проточной воде. Обсушенные полотенцем листья протереть между ладонями, потом мелко нашинковать, соединить с нашинкованной зеленью и огурцом.

Можно заправить соусом или сметаной.

Салат из крапивы с редисом и укропом

250 г крапивы, 100–200 г редиса, остальная зелень – по вкусу.

Обработать крапиву, как в предыдущем рецепте. Мелко нарезать редис и остальную зелень. Все смешать вместе и полить сметаной или соусом по вкусу.

Салат из крапивы с лебедой

Один стакан молодой крапивы (предварительно ошпаренной кипятком) добавляют к половине стакана мелко нарезанной лебеды, а затем получившуюся смесь соединяют с порубленными зубчиками чеснока. Далее сверху все засыпают яичным крошевом с зеленым луком и заправляют сметаной. После того, как салат будет перемешан, дать ему немного пропитаться и можно подавать к столу.

Пшенные пирожки из крапивы

Вначале необходимо в течение двух-трех минут отварить 100 г молодых листьев крапивы в слегка солоноватой воде. Далее выключаем плиту, сливаем через сито воду и измельчаем обваренную крапиву. Теперь берем и мешаем ее со 100–200 г предварительно приготовленной пшенной каши. Лепим из получившейся клейкой массы пирожки и выпекаем их в духовке, но на крайний случай можно обжарить и на плите – получится ничуть не хуже.

Суп «Витаминное трио»

В мясной бульон кладем нарезанный кубиками картофель (2 клубня) и варим до состояния готовности. Затем берем мелко измельченные молодые листья крапивы, медунипы и щавеля и добавляем в суп, после чего ждем 1–2 минуты, пока прокипит, и снимаем с огня. Суп также можно заправить сметаной и посыпать в тарелку зеленого лука и укропа. Соль, перец – по вкусу

Практические рекомендации по нормализации работы желудочно-кишечного тракта

Не ешьте при эмоциональном возбуждении

Усталость, боль, страх, горе, беспокойство, депрессия, гнев и т. п. приводят к тому, что пищеварительные соки перестают выделяться, и нормальное движение (перистальтика) пищеварительного тракта замедляется или совсем останавливается. Ранее указывалось, что сокоотделение в желудке относится к легко тормозимым актам. К тому же при эмоциональных всплесках выделяется адреналин, который вызывает обратную поляризацию мембран на пищеварительных клетках тонкого кишечника, а это отключает наш пористый «катализатор» – гликокалике. Пища, принятая в таком состоянии, не усваивается, гниет, бродит. Отсюда понос или чувство дискомфорта.

Исходя из этого, придерживайтесь следующих рекомендаций:

а) шутки, смех за столом способствуют расслаблению и успокоению;

б) если вы испытываете боль, у вас лихорадка или воспаление, то пропустите столько приемов пищи, сколько нужно, чтобы это состояние прошло;

в) если испытываете эмоциональное напряжение, пропустите один или несколько приемов пищи, пока не успокоитесь;

г) если вы устали, то перед едой отдохните немного. Нет ничего лучше небольшого отдыха или расслабления для восстановления жизненных сил уставшего человека.

Ешьте только тогда, когда проголодаетесь

Сразу оговоримся: естественнее чувство голода надо отличать от извращенного и патологического чувства «что-нибудь пожевать».

Настоящее чувство голода появляется лишь тогда, когда пища прошла все стадии пищеварения и усвоения. Только тогда концентрация питательных веществ в крови несколько снижается, соответствующие сигналы поступают в пищевой центр, и вы

чувствуете настоящее чувство голода.

Ложное чувство голода появляется тогда, когда имеются расстройства в работе желудочно-кишечного тракта. При правильном питании это патологическое расстройство исчезает при условии, что вы хорошо до этого очистили свой организм.

Отсюда вытекает и другой постулат: никаких «перекусов» между едой. Если постоянно что-то жевать, то у вас не будет выделяться слизь для зашиты слизистой желудка и двенадцатиперстной кишки, постоянно будет перегружен секреторный аппарат, особенно клетки с прерывистой секрецией. К тому же известно, что при переваривании пищи происходит слущивание эпителия слизистой желудочно-кишечного тракта.

Естественно, при частой еде этот процесс будет гораздо интенсивнее, что приведет к быстрому изнашиванию желудочно-кишечного тракта.

Согласуйте приемы пищи с биологическими ритмами организма

Если вы начнете правильно – дважды в день – употреблять пишу, утром и в полдень, то естественнее чувство голода будет наступать у вас утром. Если же вы питаетесь вечером, то следующий прием будет только тогда, когда вы проголодаетесь. Таким образом, попав в биоритм работы организма, у вас все будет наступать естественно и своевременно, а организм работать как часы.

Особенно важно соблюдать эту рекомендацию лицам с ослабленным пищеварением.

Тщательно пережевывайте пищу

Жуйте до тех пор, пока пища не превратится в очень жидкую кашицу, а лучше до состояния молочка. Это дает возможность прогнать через слюнные железы кровь, очистить ее от токсинов и других ненужных веществ. Фермент лизоцим нейтрализует их вредное влияние.

Это важно и по той причине, что чем больше слюны выделяется на пищу, тем в большей степени она «превращается» в ткани организма. Одно дело растворить грамм вещества (пищи) в 100 граммах воды (слюны) и совсем другое – в литре воды (слюны). В первом случае концентрация вещества пищи большая, и оно оказывает какие-то влияния на систему организма. Во втором – вещество предварительно «растворилось» в слюне и практически стало составной частью организма. Эта разница весьма ощутима для здоровья организма.

Тщательное пережевывание дает хорошую нагрузку зубам, что укрепляет их.

Высокая щелочность слюны способствует поддержанию нормального кислотно-щелочного равновесия организма.

Акт жевания усиливает перистальтику. Если пища плохо измельчена, то от этого страдает как полостное, так и пристеночное пищеварение, а в толстом кишечнике эти крупные частицы пищи гниют и образуют «завалы» каловых камней.

По вышеизложенным причинам не рекомендуется пить во время жевания.

Не принимайте слишком холодной и слишком горячей пищи, а также незнакомой и необычной в большом количестве

Пищеварительные ферменты активны только при температуре нашего тела. Если пища будет холодна или горяча, то они начнут полноценное свое действие только тогда, когда пища станет нормальной, т. е. приобретет температуру тела. Особенно вредно есть замороженные блюда и напитки: они «гасят» пищеварительный «огонь».

В нашем организме действуют определенные механизмы приспособления к пище. В зависимости от состава пиши зоны всасывания углеводов, белков, жиров и других веществ могут становиться большими или меньшими.

Самым важным элементом приспособления кишечника к особенностям питания следует считать изменение набора и свойств ферментов, осуществляющих пристеночное пищеварение.

Изменение структуры ворсинок, ультраструктуры микроворсинок и их взаимного расположения в щеточной кайме

имеет значение для приспособления кишечных функций к различным условиям питания.

Состав кишечной микрофлоры также меняется в зависимости от питания.

Поэтому, если вы съешьте незнакомый вам продукт, к которому ваша пищеварительная система не готова, он может просто не перевариться и вызвать расстройство. Вводите незнакомую для вас пишу или новую крайне осторожно, чтобы пищеварительная система успела к ней подготовиться.

В зависимости от состава пиши резко меняется набор гормонов, и, следовательно, уже на уровне кишечной гормональной системы возможны существенные приспособительные перестройки пищеварительных процессов.

Гормоны, выделяемые кишечной гормональной системой (КГС), контролируются как пищевыми веществами химуса, так и пищевыми веществами, всосавшимися в кровь.

Перестройка КГС влияет за счет обратных связей на нервную систему, также перестраивая ее. В итоге у человека постепенно вырабатываются естественные вкусовые и пищевые потребности; функции организма нормализуются, и происходит общее оздоровление.

Помимо этого, можно менять характер человека. Уже в древние времена индусы, китайцы и другие народы обратили на это внимание и с успехом пользовались пищей для оказания нужного влияния на характер человека.

Вводите в пищевой рацион незнакомую пишу постепенно и увеличивайте ее количество понемногу – это правило особенно важно соблюдать при переходе на свежерастительный рацион, при переезде на новое место жительства, во время отпуска в «жарких странах» и т. п.

Пейте до и после еды

Из раздела о ферментах вам известно, что они выделяются непрерывно и ритмично. Если вы поели и на пишу выделился секрет ритмически работающих желез, то пищеварение началось. Но если вы после выпьете какую-либо жидкость (молоко, компот, просто воду и т. д.), то разбавите и смоете в нижележащие отделы желудочно-кишечного тракта эти ферменты. В итоге пища будет лежать в желудке, пока организм не синтезирует и не выделит новые, либо проскочит необработанной желудочными соками в нижележащие отделы, где подвергнется гниению и бактериальному разложению с последующим всасыванием этих

продуктов в кровяное русло. Ваша жизненная сила будет тратиться на выработку дополнительной порции ферментов и на обезвреживание продуктов гниения от непереваренной пищи. Происходит перенапряжение секреторного аппарата желудка, двенадцатиперстной кишки. Вместо нормальных 700–800 мл желудочного сока с концентрацией 0,4–0,5 % соляной кислоты желудку необходимо будет выработать его в 1,5–2 раза больше! Поэтому со временем в желудке развивается несварение, пониженная кислотность, гастрит и другие расстройства.

Помимо этого, кислая жидкость быстро проходит в двенадцатиперстную кишку, где среда щелочная, и смывает защитную оболочку. В результате возникает воспаление слизистой двенадцатиперстной кишки, что нарушает ее нормальную работу.

Кроме выше указанного, нарушается работа «заслонки» между желудком и двенадцатиперстной кишкой, что влечет изменение в работе «брюшного мозга» и кишечной гормональной системы. Последствия этих изменений сказываются не только на здоровье организма, но и на психике человека.

Пейте жидкости (вода, соки, компот, чай и т. д.) за 10–15 минут до еды.

В зависимости от вида пища находится в желудке 2–3 часа, а в тонком кишечнике 4–5 часов. Примерно через 2–4 часа пищеварительный процесс в тонком кишечнике только набирает силу. Переваривание и всасывание пищевых веществ происходит в определенных зонах тонкого кишечника. Выпитая жидкость мигом проскочит желудок и не только разбавит пищеварительные соки тонкого кишечника, но может смыть пищевые вещества мимо «полей» их усвоения. В итоге вы опять ничего не получите,

а будете кормить гнилостных бактерий в толстом кишечнике.

Поджелудочная железа, печень, а также железы, расположенные в самой тонкой кишке, вынуждены будут синтезировать новую порцию секрета, истощая ресурсы организма и перенапрягаясь при этом.

После углеводистой еда (каши, хлеб и т. д.) желательно пить через 2 часа, а после белковой (мясо, рыба и т. д.) – через 4–5 часов.

Если же возникнет (особенно в начале перехода на правильное питание) острое желание утолить жажду, то прополощите рот и сделайте 2–3 небольших глотка. С переходом на правильное питание вас уже не будет мучить жажда.

Определите количество пищи, принимаемой за одну трапезу

Пищеварительная система человека обладает функциональными резервами и может переваривать несколько больше пищи, чем это требуется человеку. Что касается нормального количества пищи, принимаемой за один раз, то оно небольшое по объему. Считается, что нормальный объем принимаемой за раз пищи не должен превышать 1–1,5 л. Некоторые утверждают, что и этого много. Надо есть столько, сколько помешается в две сложенные ладони.

Важно знать, что большое количество принятой за один раз пиши «раздувает» и отяжеляет желудок. От этого смешаются и сдавливаются органы, расположенные в грудной клетке и брюшной полости, нарушается кровообращение. Организм работает в несколько напряженном режиме. Постоянные переедания незаметно приводят к опусканию внутренних органов. Сейчас очень много людей этим страдают.

Большое количество пищи, принятой за один раз, требует усиленной работы пищеварительного аппарата. А так как энергия для этого берется из одного организма, то «обесточиваются» другие функции и человека клонит в сон. Помните – обжорство спутник многих заболеваний и способствует развитию гнилостной микрофлоры в организме. Когда пищи много и пищеварительная система не в состоянии ее переварить и усвоить, в «работу» включаются бактерии. В итоге сильно возрастает всасывание в кровь вредных продуктов их жизнедеятельности. На этой почве может развиваться аллергия.

Наличие воздушного пузыря в желудке указывает на то, что вы не должны заполнять пищей весь желудок.

Отрыжка воздухом во время или после еды указывает на то,

что вы уже переполнили желудок – переели.

После еды в течение 1,5–2 часов побудьте в вертикальном положении, чтобы воздушный пузырь в желудке был расположен вверху.

Очищайте печень

Рекомендую каждому человеку для нормальной работы желудочно-кишечного тракта очистить печень по описанной мною методике в книге «Без очищения нет исцеления». В дальнейшем следует проводить процедуру очищения печени профилактически раз или два в году – весной (март – апрель) и летом (июль). Эта процедура не касается тех лиц, которые профилактически голодают по неделе и более два раза в году или чаще.

Физическая активность способствует усилению переваривания

Умеренная физическая нагрузка за 1–2 часа до еды позволяет энергетически подзарядить и прогреть организм. Это положительно влияет на активность пищеварительных ферментов, нормализует перистальтику и препятствует возникновению запоров.

Кроме вышеуказанного, за счет усиления циркуляции крови и межтканевой жидкости улучшается доставка пищевых веществ к клетками и вывод отходов жизнедеятельности (метаболитов).

Боритесь с дисбактериозом

Восстановлению слизистой оболочки желудка и двенадцатиперстной кишки, а также подавлению гнилостных и бродильных процессов в тонком кишечнике способствует прием собственной урины по 100–150 г ежедневно утром натощак. Еще лучше действует прием натощак осветительного керосина по 1 ч. ложке. Курс приема – б недель. Далее можно повторять по мере надобности через 3–6 недель.

Во время каждого приема пищи ешьте в качестве первого блюда салат или свежетушеные овощи (200–300 г).

Клизмы с обычной и упаренной уриной способствуют восстановлению необходимой среды и микрофлоры в толстом кишечнике. Не злоупотребляйте этой рекомендацией. Если

правильно питаться, то проблемы с дисбактериозом исчезнут сами собой, без урины, керосина, клизм и прочих ухищрений. Если правил питания не соблюдать, то ничего не поможет.

За 2 часа до сна принимайте стакан кислого молока, для заселения пищеварительного тракта кисломолочными бактериями.

Парная поможет доставить питательные вещества в клетки

Для того чтобы периодически очищать межклеточную жидкость и соединительную ткань от метаболических шлаков разного вида, желательно посещать парную не менее двух раз в неделю, либо профилактически голодать по 36 часов еженедельно, а лучше 2 дня раз в две недели в дни экадаши (11-й день после новолуния и 11-й день после полнолуния).

Активизируйте внутриклеточное пищеварение

Чтобы обновились мембраны клеток и активизировались ферменты, участвующие в биоэнергетических и иных реакциях клеток, необходимо голодание от 7 и более суток (желательно две̂гри недели). Голодать так лучше в дни постов. Два-три таких голодания в течение года – великолепное средство для активизации жизни всех клеток, а значит, всего организма в целом.

Нормализуйте свои пищевые потребности

С целью нормализовать естественную потребность в еде необходимо питаться той пищей, к которой приспособлено наше пищеварение. Иначе эта пища называется «видовым питанием» человека. Она содержит в себе «не убитые» различной обработкой ферменты, витамины, целые (не денатурированные) белки, углевода и т. д.

Налаживайте правильную работу кишечной гормональной системы

Прекращение поступления пищи в желудочно-кишечный тракт способствует приведению в уравновешенное состояние кишечной гормональной системы, ибо отсутствуют ее реакции на тот или иной вид пиши. Для этой цели подойдет голодание от 5 до 10 суток. Двух-трех таких голоданий в течение года вполне достаточно.

Помогите себе голоданием

Известно, что полное обновление кишечного эпителия у человека происходит за 6 – 14 дней. Если дать пищеварительной системе «отдых» в виде голодания, то она восстанавливается.

Данные рекомендации позволят вам восстановить нормальную работу пищеварительного тракта. Основаны они на знании его работы, поэтому действуют в любых случаях, просто иногда надо потратить больше времени и запастись терпением. Но это только первоначальный этап, в дальнейшем следует индивидуализировать свое питание. Как это сделать, я расскажу дальше.

Редька

Действие на жизненные принципы: сильно угнетает «Слизь», стимулирует «Ветер» и «Желчь».

Если есть редьку после еды, то она будет способствовать перевариванию пиши, останавливает выделение слизи в желудке. Сок ее полезен при водянке, а в смеси с медом вылечивает язвы. Ее масло помогает при болях в костях и излечивает лишай.

Наиболее простое блюдо из редьки – нарезать ее тонкими ломтиками и положить в подсолнечное масло, чтобы часть горечи вышла. Противопоказана лицам с преобладанием жизненного принципа «Желчи» в сухой летний период.

Сок пьют при воспалении и циррозе печени, токсических гепатитах, для увеличения лактации, при кашле, охриплости, коклюше, желчекаменной болезни, камнях в почках, печени и мочевом пузыре, невралгии. Полезен сок редьки при профилактике атеросклероза, вялом пищеварении, запорах, ожирении, подагре, малокровии, метеоризме. Помогает и при детском диатезе, нарушении сердечного ритма (по 1–2 ст. ложки перед едой).

Принимают по 1 ст. ложке сока и меда 3 раза в день до еды, дети – 1 ч. ложку или 1 дес. ложку, в зависимости от возраста как успокаивающее и отхаркивающее средство при коклюше, бронхитах, катаре верхних дыхательных путей.

Противопоказан при беременности, некоторых болезнях почек, печени, поджелудочной железы, диффузном токсическом зобе, органических заболеваниях сердца, энтероколитах, гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока, язвенной болезни и воспалительных процессах слизистой оболочки желудка и двенадцатиперстной кишки.

Салат из редьки с яблоками и морковью

2 небольшие редьки, 2 моркови, 2 яблока (антоновка), 6–7 долек чеснока, 1/2 лимона, соль.

Редьку и морковь натереть на мелкой терке. Яблоки очистить, натереть на терке и перемешать с овощами, добавить растертый с цедрой чеснок, влить лимонный сок, посолить и еще раз перемешать.

Редька с клюквенным соком

400 г редьки, 8 ст. ложек клюквенного сока, 4 ст. ложки растительного масла, соль.

Нашинковать редьку, влить клюквенный сок и растительное масло. Дать настояться полчаса и посолить по вкусу.

Общие сведения об индивидуальной конституции

Учение об индивидуальной конституции аюрведистов основано на трех жизненных принципах (по-индусски – «доши»): «Слизи», «Желчи» и «Ветре» (по-индусски – Капха, Питта, Вата). Об этом речь шла выше. Я также познакомил вас с понятием квантового поля, которое ответственно за придание формы живому организму, теплотворные способности и все циркуляторные процессы, протекающие в нем. Исходя из этого, жизненный принцип (доша) «Слизи» отвечает за поддержание формы нашего тела (т. е. кости, мышцы, сухожилия, эндокринная система, от функционирования которой эти свойства поддерживаются в нужной форме). «Желчь» – за все теплотворные способности нашего организма (терморегуляция, пищеварение, острота интеллекта, иммунная защита, активность метаболизма в целом). Жизненный принцип «Ветра» – за быстроту протекания самых различных процессов в организме и их циркуляцию(циркуляция внутренних жидкостей: крови, лимфы и т. д., скорость обновления тканей, выведение шлаков, продвижение пищи по пищеварительному каналу, быстроту мышления, сроки наступления месячных, длительность беременности и т. п.).

Наш организм представляет собой комбинацию материнских и отцовских жизненных принципов, которая получается при зачатии. Причем «Ветер» в теле не имеет никаких материальных элементов и создает сухость и холод. Жизненный принцип «Желчи» в теле представлен жидкими, едкими элементами (желчь, желудочные соки), в организме производит тепло. «Слизь» – это все материальные образования, данный жизненный принцип создает в организме холод, слизь, влагу.

Теперь ясно, что если в организме человека преобладают жизненные принципы «Ветра», то такой человек худошав, постоянно мерзнет, имеет плохое пищеварение, пуглив. Если «Желчи», то это обладатель среднего телосложения, хорошего пищеварения, седоват или лысоват, никогда не мерзнет и отличается достаточно острым умом. Если преобладает жизненный принцип «Слизи», то человек имеет мощный скелет, склонен к полноте, страдает медленным пищеварением, не любит сырую погоду, достаточно апатичен.

От неправильного питания, образа жизни и мышления жизненные принципы чрезмерно «возбуждаются» и вызывают свои

специфические расстройства.

Итак, если «Ветер» в норме – тело легкое, много энергии, кишечник опорожняется легко и регулярно, мышление быстрое, все физиологические процессы, имеющие свой ритм, наступают своевременно (сон, месячный цикл, беременность, оргазм).

Если вышеуказанного жизненного принципа излишек, то человек постоянно мерзнет, перевозбужден, мышление хаотичное, беспорядочное, памяти никакой, запор чередуется с поносом, все ритмические процессы нарушены (бессонница, отсутствие регулярного менструального цикла, недоношенность при беременности, извращенная длительность полового акта в сторону укорочения и т. д.).

Если «Желчь» в норме – тело теплое, пищеварение и усвоение пищи нормальное, настроение приподнятое, ум быстро схватывает суть проблем, все физиологические функции – иммунитет, метаболизм, острота ощущений при оргазме – в норме. Кожа здоровая и красивая.

Излишек жизненного принципа «Желчи» проявляет себя в изжоге, в язвах желудка и двенадцатиперстной кишки, чрезмерной потливости с неприятным запахом, сыпью по телу, сухостью в ноздрях, сниженной иммунной зашитой. Человек становится легко раздражимым, вечно недовольным и ехидно шутит над окружающими.

Если «Слизь» в норме – организм необычайно устойчив к заболеваниям, половая активность сохраняется долго и все наступает вовремя; суставы гибки, жировая прослойка оптимальна; память остается хорошей.

Перевозбуждение этой доши приводит к «ослизнению» всего

организма, снижению теплотворных способностей, что, в свою очередь, предрасполагает к простудным инфекциям и опухолевым заболеваниям. Тело набирает чрезмерный вес и отекает жидкостью. Пищеварение становится вялым. На половой функции это отражается в ранней холодности, длительному и «неяркому» половому акту. У человека теряется интерес к жизни, память слабеет.

Зная особенности своего организма и свойства продуктов питания, можно сознательно, качествами продуктов усиливать или уменьшать свои жизненные принципы, добиваться наилучшего баланса между ними и находиться на «гребне» здоровья.

Механизм воздействия пищи на доши таков: на клеточном уровне из пищи образуется вода (дающая среду жизни), углекислый газ (регулирует pH среды, а через нее – активность всех ферментов организма) и белковые вещества.

Различные продукты будут оказывать свое специфическое влияние на три указанных параметра.

На **уменьшение *жидкости*** внутри клеток организма будет оказывать влияние пища с горьким, жгучим и вяжущим вкусом (свежие фрукты, овощи с повышенным содержанием калия – антагониста натрия); легкая и жесткая по консистенции (сухофрукты); холодная и сухая по свойствам (сухари) и к тому же употребляемая в малом количестве. Все это приводит к сгущению коллоидов организма. Если человек имеет выраженный конституционный тип «Ветра» (Вата), то есть склонен к потере жидкости и будет питаться вышеуказанной пищей, то он «заработает» снижение веса, зябкость, запор, плохую подвижность.

На ***увеличение жидкости*** будет оказывать влияние сладкая, кислая и соленая пища (крупы, молочное, сыры, соления, то есть содержащие натрий продукты); тяжелая, мягкая по консистенции (сметана, творог); прохладная и водянистая по свойствам (молоко); употребляемая в большом количестве. Все это будет способствовать задержке воды организмом, наводнению жидких сред крахмалом и белком (т. е. слизью).

Если человек, имеющий выраженный конституционный тип «Слизи» (Капха), склонный к удержанию воды и набору веса, будет употреблять вышеуказанные продукты, то он быстро наберет вес, утратит теплотворные способности и хорошее пищеварение.

На ***увеличение тепла*** внутри организма, а косвенно и на усиление метаболизма будет оказывать влияние пища с жгучим, соленым и кислым вкусом (специи, соления, квашения); легкая и

жирная по консистенции (жареная свинина); горячая и сухая, а также маслянистая по свойству (жареный в подсолнечном масле картофель); употребляемая без всякой меры. Результат – чрезмерная выработка желчи (косвенное указание на увеличение распада эритроцитов крови), которая «пережигает» кровь, лимфу и т. д.

Если человек с выраженной конституцией «Желчи» (Питты) будет отдавать предпочтение такой пище, то его теплотворные свойства придут в возбуждение, и это выразится в сухости в ноздрях, изжоге, сыпи на коже, раннем поседении или облысении.

Капуста

Белокочанная, краснокочанная, цветная, брюссельская, брокколи, кольраби – вот далеко не полный перечень всех ее видов.

Действие на жизненные принципы: увеличивает «Ветер», подавляет «Желчь» и «Слизь».

Употреблять капусту можно свежей, как самостоятельное блюдо, или в сочетании с другими овощами и даже с фруктами, поскольку ее нежные листья, как и фрукты, перевариваются не дольше чем 1,5–2 часа.

Капуста – исключительно полезное растение. Она незаменима при нарушениях функции щитовидной железы, так как в ней много йода, и при почечной недостаточности. Наличие меди делает ее целебной при поражении центральной нервной системы, а тартроновой кислоты – при нарушении жирового обмена.

Замечено еще одно целебное свойство капусты и моркови – эти овощи обладают противоязвенным фактором, способствующим быстрому излечению от язв желудочно-кишечного тракта.

Капустные листья обладают интересной способностью – при нарушении их целостности в них образуется дополнительно витамин С. Вот почему его больше в квашеной капусте, чем в свежей.

Питательная ценность цветной капусты выше, чем белокочанной: в ней богаче состав витаминов и минеральных веществ, способствующих углеводному и жировому обмену.

Капуста брокколи по своему химическому составу и питательным свойствам превосходит все другие виды. В ней вдвое больше витамина С, нежели в цветной, почти в 50 раз больше каротина, а по содержанию белка брокколи превосходит шпинат и спаржу.

По количеству калия, магния и железа брюссельская капуста превосходит все другие. Ее можно считать омолаживающим средством, предупреждающим развитие атеросклероза.

Самым ценным свойством капусты является высокое содержание серы, хлора и йода. Соединение серы и хлора очищает слизистую оболочку желудка и кишок.

Сок белокочанной капусты повышает секреторную функцию желудка, улучшает деятельность кишечника при запорах, оказывает мочегонное действие. Широко используется при сердечно-сосудистых заболеваниях, способствует выведению из

организма холестерина, препятствует развитию атеросклероза, нормализует жировой обмен. Рекомендуется больным сахарным диабетом, способствует удалению из организма излишков жидкости, улучшает работу мышц, сердца. Полезен при заболеваниях дыхательных путей, печени, селезенки, геморрое, бессоннице, экземе, диатезе.

Благодаря наличию противоязвенного фактора капустный сок специфически действует на язвенный процесс в слизистой оболочке желудка, повышает сопротивляемость слизистой к повреждающим факторам, и лечение в течение 3–4 недель соком капусты приводит нередко к полному выздоровлению больного (5–6 стаканов в день в 3–4 приема за 40–50 минут до еды). Профилактически повторяют курс через 4–6 месяцев.

При употреблении свежеприготовленного капустного сока заметно восстанавливается эмаль на зубах и улучшается цвет лица. Для получения результатов следует выпивать не менее трех стаканов сока в день. Лучше всего капустный сок комбинировать вместе с морковным и свекольным соком (попробуйте и с яблочный). Потребление данных соков до 1–1,5 л в день быстро вымоет токсины из организма, нормализует кислотно-щелочное равновесие в организме. Возможны кризисные состояния, которые указывают на энергичное действие этих целебных соков. При наступлении кризиса – сильного послабления и т. д. поголодайте 24–36 часов.

Сок с медом (1:1) повышает кислотность желудочного сока, обладает отхаркивающим и противокашлевым свойствами (начиная с 1/2 стакана, 3 раза в день до еды в теплом виде в течение 3–4 недель).

При весеннем недомогании рекомендуется употреблять 1 стакан сока свежей или квашеной капусты (натощак). В разведении 1: 1 сок пьют по 1/3 – 1/4 стакана за 30–40 минут до еды как сахаропонижающее средство.

Не рекомендуется при высокой кислотности желудочного сока, симптомах перевозбужденного жизненного принципа «Ветра» (может вызвать газы, вздутие кишечника, понос).

Салат из кольраби

400 г капусты, 100 г яблочного сока, сдобренного лимонным соком, 1 ч. ложка меда, молотый перец по вкусу.

Кольраби натереть на крупной терке, залить заправкой, дать несколько минут настояться. Данный салат рекомендуется при ожирении. Его также полезно есть в сухое и жаркое время года – он охлаждает организм.

Салат из краснокочанной капусты с зеленью

300 г капусты, 200 г огородной зелени (кинза, укроп, листья петрушки и сельдерея, молодые листья мяты), 2 ст. ложки растительного масла, 1–2 дольки чеснока.

Капусту нарезать и помять руками. Затем смешать с мелко нарезанной зеленью и чесноком. Данный салат полезен людям, страдающим избыточным весом. Его можно употреблять летом, когда сухо и жарко.

Отварная капуста брокколи с овощами

Примерно 400 г капусты, корень петрушки, две моркови, лук-порей, пучок огородной зелени, две головки репчатого лука, 1 ст. ложка растительного масла.

Отварить на пару корни петрушки и морковь. Когда они будут почти готовы, добавить капусту брокколи и варить 5 минут. Тонко нарезать, полить растительным маслом и поспать шинкованной огородной зеленью и луком.

Это блюдо разнообразит ваше питание в холодное время

года. Хорошо подходит для обладателей жизненного принципа «Слизи».

Салат из белокочанной капусты и помидоров

500 г капусты, 100 г помидоров, пучок огородной зелени.

Измельчить капусту, нарезать помидоры и огородную зелень. Смешать все и полить любой из вышеописанных заправок.

Это сезонное блюдо. В зимнее время от регулярного его употребления вы начнете терять сопротивляемость к холоду.

Салаты

Желательно салаты приготавливать из овощей по сезону. Так как салаты являются для нас основным, обязательным блюдом, то и отношение к ним должно быть особое. Салаты – главные поставщики натуральных пищевых веществ. Для того чтобы полнее удовлетворять потребности организма, необходимо есть салаты, состоящие из корней, листьев и плодов растений. Такие салаты называются «триадами», они богаты микроэлементами, содержащимися в корнеплодах овощей (свекла, морковь, сельдерей), клетчаткой и хлорофиллом из листьев растений (петрушка, капуста), а также витаминами, энзимами, пигментами, структурированной водой, которые находятся в плодах (огурцы, помидоры).

Теперь поговорим о грамотном их применении. На первом этапе оздоровления 2–3 месяца можно не обращать особого внимания на подбор овощей, входящих в салаты. Главная задача в этот период – ощелачивание организма и формирование нужной микрофлоры. Поэтому используются овощи, содержащие высокий процент щелочных элементов и структурированной воды.

На втором этапе уже можно с помощью подбора вкусовых ощущений от овощей, специй и майонезов регулировать жизненные принципы (доши). Отрегулировав доши, вы уже сможете незначительно поменять вкусовые ощущения в зависимости от сезона и своего состояния и добиться стабильного поддержания здоровья на высоком уровне. Помните: чтобы простимулировать одну слабую дошу, в салат подбираются растения с одинаковым вкусом после переваривания. Если вы будете использовать овощи с разными вторичными вкусами, то никакой стимуляции не будет.

Слишком мелко нарезать овощи не надо – они портятся от соприкосновения с воздухом. Хороший вкус получается у салата, если свеженарезанную капусту полить лимонным соком (можно использовать лимонную кислоту), хорошенько помять руками, добавить зелень и подать к столу.

Вот несколько общих рецептов салатов из овощей (употреблять в теплое время года по сезону, зимой они охлаждают).

Изменение привычек в еде, вырабатывавшихся в течение жизни, – довольно серьезный вызов самому себе, но эти усилия вознаградятся сторицей. Переходите постепенно к питанию, основанному на макро-биотических принципах, и вы сможете подобрать оптимальный рацион питания, который благотворно

скажется на вашем здоровье.

Начните с сокращения в вашем рационе насыщенных жиров, рафинированных крахмала и сахара. Ешьте чаще цельное зерно, овощи, бобы и морские водоросли. Старайтесь избегать продуктов с высоким содержанием холестерина, жиров, сахара, а также откажитесь от искусственных витаминных и минеральных добавок.

Салат из тыквы (кабачков) с творогом

500 г тыквы (кабачков), 2 ст. ложки, мзда, 300 г творога.

Нарежьте тыкву (кабачки) кубиками, сварите в небольшом количестве воды и охладите. Смешайте с медом и творогом.

Витаминный салат

1 кочан белокочанной капусты, 2 яблока, 2 моркови, 1 луковица, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка яблочного уксуса, сок лимона.

Белокочанную капусту тонко нашинкуйте, помните руками, чтобы начал выделяться сок. Затем смешайте с тонко нарезанными ломтиками сырой моркови, яблок, лука. Заправьте салат растительным маслом, добавьте по вкусу уксуса и лимонного сока.

Салат из цветной капусты

1 небольшой кочан цветной капусты, 1 соленый огурец, 1 луковица, 3 ст. ложки растительного масла, зелень укропа и петрушки.

Цветную капусту разделите на соцветия и промойте. Капусту и соленый огурец натрите на крупной терке, смешайте с мелко нарезанным луком, рубленой зеленью укропа и петрушки, посолите и заправьте растительным маслом. При подаче готовый салат украсьте редисом и сладким перцем разного цвета.

Салат из свеклы с хреном

1 небольшая свекла, 1 ч. ложка натертого корня хрена, лимонам сок.

Сваренную и остуженную свеклу натрите на мелкой терке, смешайте с хреном и заправьте лимонным соком.

Салат из зелени сельдерея с ореховым соусом

100 г зелени сельдерея, 5 стаканов грецких орехов, 5 зубчиков чеснока, 2 ст. ложки яблочного уксуса, 2 ст. ложки подсолнечного масла, соль.

Зелень сельдерея промойте, порубите, положите в салатник. Приготовьте соус: очищенные грецкие орехи истолките с чесноком до получения маслянистой однородной массы. Добавьте яблочный уксус и растительное масло. Залейте сельдерей соусом, посолите и хорошо перемешайте.

Салат из свежей моркови с лимоном

1 морковь, 3 яблока, сок лимона, 2 ст. ложки растительного масла.

Морковь очистите и натрите на терке. Очистите яблоки от кожуры и мелко нашинкуйте, затем смешайте с морковью. Отожмите сок лимона, добавьте в салат вместе с растительным маслом. Можно добавить тертый корень сельдерея или хрена.

Салат с редькой

1 небольшая редька, 1 средняя морковь, 1 яблоко (лучше сорта «антоновка»), 3–4 зубчика чеснока, 1/4 лимона, 1/2 ч. ложки сухой

лимонной цедры или свежая цедра с 1/4 лимона.

Редьку и морковь очистите и натрите на мелкой терке, перемешайте. Добавьте толченый чеснок и цедру. Выжмите в салат сок лимона, снова перемешайте и посолите по вкусу.

Свекольный салат

1 крупная свекла, 500 г баклажанов, зеленый лук, петрушка, укроп, 1 ст. ложка яблочного уксуса, 3–4 ст. ложки растительного масла.

Натрите на терке крупную красную свеклу, добавьте 2–3 ст. ложки подсолнечного масла, 1 ст. ложку яблочного уксуса и, закрыв крышкой, потушите. Баклажаны испеките, очистите и мелко изрубите, смешайте со свеклой, добавив еще масла, посолив и поперчив по вкусу. Добавьте зелень, мелко нарезанное кислое яблоко.

Салат из моркови и риса

1/2 стакана риса, 1,5 стакана воды, 1–2 моркови, 3 ст. ложки растительного масла, соль.

Морковь натрите на крупной терке. Рис переберите, промойте. На дно кастрюли уложите слой подготовленной моркови, на нее слой риса и сверху снова морковь. Смесь залейте горячей, чуть подсоленной водой, доведите до кипения и без перемешивания и нагревания при закрытой крышке настаивайте 15–20 минут. Готовую закуску заправьте растительным маслом и перемешайте. Подавать салат остуженным.

Салат из свежей моркови

30 г моркови, 100 г яблок, 100 г грецких дреков, 100 г меда.

Свежую очищенную морковь натрите на крупной терке. Яблоки очистите от кожуры и семян, нарежьте тонкими ломтиками. Ядра грецких орехов мелко порубите. Все смешайте и залейте растопленным и остывшим медом. Можно вместо меда заправить соевьм майонезом.

Салат из ревеня с овощами

200 г черешков ревеня, 2–3 моркови., 2–3 луковицы, 2–3 ст. ложки меда, столько же соевого майонеза, укроп, зеленый лук.

Ревень очистите, нарежьте тонкими ломтиками поперек волокон, заправьте медом, перемешайте, выдержите полчаса в прохладном месте. Добавьте тертую морковь, лук и соевый майонез. Посыпьте рубленой зеленью.

Салат из чечевицы

2 стакана чечевицы, 1 зубчик чеснока, 1 луковица, соль, растительное масло.

Чечевицу промойте, положите в посуду, посолите, добавьте зубчик чеснока, мелко нарезанный лук, залейте водой и сварите. Готовую чечевицу откиньте на дуршлаг, после чего подавайте с маслом.

Салат из лопуха с луком и хреном

250 *г листьев лопуха, пучок зеленого лука, по 1 ст. ложке тертого хрена и салатной заправки.*

Промытые листья лопуха опустите на 1–2 минуты в кипяток, слегка обсушите, измельчите. Перемешайте с мелко нарезанным луком, посолите, добавьте тертый хрен и залейте заправкой.

Салат из крапивы и одуванчика

1 горсть нарубленных листьев одуванчика, 2 горсти крапивы,

2 ч. ложки зеленого или репчатого лука, 2 зубчика чеснока. Соус: по 1 ст. ложке клюквенного сока, рассола квашеной капусты и растительного масла.

Нарубленные листья одуванчика и крапивы смешайте с мелко нарезанным репчатым или зеленым луком и чесноком, залейте соусом.

Салат из подорожника и крапивы

250 *г молодых листьев подорожника, 50 г крапивы, 1 луковица, 1 ст. ложка тертого хрена и соевого майонеза, соль, яблочный уксус, сваренное вкрутую яйцо.*

Подорожник и крапиву тщательно вымойте, опустите на 1 минуту в кипяток, дайте воде стечь, измельчите. Добавьте измельченные лук, хрен, соль и яблочный уксус. Перемешайте с соевым майонезом, салат можно украсить мелко нарезанным яйцом.

Салат из редиса с мятой

1 пучок редиса, зеленый лук, мята, 3 ст. ложки растительного масла, лимонного сока или яблочного уксуса, соль.

Редис порежьте тонкими ломтиками, лук и мяту мелко покрошите. Перемешайте, заправьте растительным маслом, лимонным соком или фруктовым уксусом, посолите.

Салат из тофу с кедровыми орешками

250 г тофу, 250 г молодых листьев шпината, 1/2 стакана кедровых орешков, 2 пучка сельдерея, 1 небольшая красная луковица. Для заправки: 2 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки подсолнечного масла, 2 ст. ложки винного уксуса, 1/2 ч. ложки соли, 1/2 ч. ложки сухой горчицы.

Тофу нарежьте мелкими кубиками и положите в стеклянную миску. Приготовьте заправку, тщательно смешав все компоненты. Залейте заправкой тофу и встряхните миску. Положите туда же нарезанный кольцами лук и сельдерей и все хорошо перемешайте.

Белковый салат

2/3 стакана семян сои, 2/3 стакана риса или пшеницы, морской гребешок (можно заменить кальмарами, крабами, крилем), 1 морковь, 1 огурец, 1 луковица, 1 сладкий перец, веточка сельдерея. Для маринада: 1 ч. ложка свежего фенхеля или укропа, 1/2 стакана яблочного уксуса, 1/2 стакана соевого майонеза, сок 1 лимона, немного базилика, 1/2 стакана измельченной петрушки, 2 зубчика мелко нарезанною чеснока, соль.

Сою и крупу отварите до мягкости. Затем положите их в горячий маринад. Когда маринад остынет, добавьте нарезанные кубиками гребешки, морковь, огурец, лук, перец. Украсьте салат зеленью.

Грибной салат с тофу

350 г маринованных или соленых грибов, 1 ст. ложка растительного масла, 1 зубок чеснока, 1/2 стакана очищенных орехов (или арахиса), 150 г тофу, 1 ст. ложка лимонного сока, сухие специи, зеленым лук.

Маринованные или соленые грибы порежьте, добавьте растительное масло и измельченный чеснок. Слегка обжарьте орехи или арахис, покрошите их. Смешайте мягкий тофу с лимонным соком. Добавьте сухие специи по вкусу. Перемешайте с грибами и нарезанным зеленым луком.

Китайский салат

250 г тофу, 1/2 стакана нарезанною лука, 1/2 стакана пюре из вареной сои, 1/2 стакана растительного (лучив кунжутного) масла.

Разваренные соевые бобы пропустите через мясорубку, тофу нарежьте мелкими кусочками, добавьте нарезанный лук и растительное масло. Все хорошо перемешайте и подавайте на стол в холодном виде.

Салат соевый со свеклой

200 г вареной свеклы, 150 г вареной сои, 1 соленый огурец, 50 г зеленого лука, 3 ст. ложки подсолнечного или соевого масла.

Свеклу и огурец нарежьте мелкими кубиками, добавьте вареные соевые бобы и лук, все перемешайте, заправьте маслом.

Соевый салат

1 стакан вареной сои, 1 стакан мелко нарубленного сельдерея, 1/2 стакана протертого тофу, салат латук.

Все компоненты перемешать и подавать на листьях салата, украсив листиками сельдерея.

Салат шпинатный

200 г молодого шпината, 2 свежих огурца, 3 свежих помидора, 100 г зеленого лука, 2 сваренных вкрутую яйца, 30 г растительного масла.

Свежий шпинат нарежьте соломкой, огурцы и помидоры – тонкими ломтиками, сваренные вкрутую яйца нашинкуйте. Все смешайте с нарезанным луком и заправьте растительным маслом.

Салат диетический

250–300 г вареной курицы или индейки, 2–3 вареные картофелины, 2 свежих огурца, 100 г вареной цветной капусты, 2–3 свежих помидора, 2 ст. ложки консервированной фасоли, 2 ст. ложки зеленого горошка, 100 г вареной спаржи, корень сельдерея, 50 г зеленого лука, 3 ст. ложки растительного масла, соль, черный перец, 1 ч. ложка сахара, 1–2 ст. ложки лимонного сока, петрушка, укроп.

Спаржу нарежьте, цветную капусту разберите на соцветия, картофель, огурцы, помидоры и отварное мясо птицы нарежьте тонкими ломтиками, сельдерей – соломкой. Часть вареных овощей и мясо птицы, горошек и фасоль заправьте лимонным соком, выложите на блюдо горкой и полейте заправкой, приготовленной из растительного масла, соли, перца, сахарного песка. На салат положите ломтики птицы, по краям выложите оставшиеся овощи, посыпьте мелко нарезанным укропом и петрушкой.

Салат из зеленого горошка и риса

1 стакан вареного риса, 1 стакан консервированного зеленого горошка, 1 ст. ложка уксуса, 2 ст. ложки подсолнечного масла, 1 яйцо, сахар и соль по вкусу.

Сварите и охладите рис. Смешайте горошек с рисом,

посолите. Заправьте соусом, приготовленным из подсолнечного масла, уксуса, сахара. Посыпьте тертым вареным яйцом, зеленью.

Салат с кальмарами

600 г маринованной морской капусты, 1 морковь, 1 луковица, 150 г филе кальмара, 80 г подсолнечного масла.

Очищенное от пленки и промытое филе кальмара отварите в кипящей подсоленной воде в течение 2 – 3минут. Остудите, нарежьте его в виде лапши и опустите в уксусно-солевой раствор (смесь уксуса и соли в пропорции 1: 1) на 30–40 минут. Очищенные и мытые лук и морковь нарежьте соломкой, ошпарьте кипятком и опустите в уксусно-солевой раствор на б – 8 часов. Маринованную капусту, кальмары, лук, морковь перемешайте, добавьте подсолнечное масло и перец по вкусу.

Салат молодости

3 ст. ложки проросших зерен пшеницы, 1 грейпфрут, 50 г измельченных грецких орехов, 50 мл соевого молока.

Проросшие зерна пшеницы положите в небольшую салатницу, сверху выложите мякоть грейпфрута, полейте молоком и посыпьте молотыми грецкими орехами.

Салат красоты

2 ст. ложки ростков пшеницы, 2 ст. ложки овсяных хлопьев, 6 ст. ложек кипяченой воды, 3 ст. ложки теплого молока, 1 ст. ланка сахара, 1 большое яблоко, 1 лимон.

Залейте измельченные ростки и овсяные хлопья кипяченой водой на час. Затем добавьте 3 ст. ложки теплого кипяченого молока, сахар и натертое на крупной терке большое яблоко (вместе с кожицей). Заправьте соком лимона и перемешайте.

Салат из копченого сыра тофу

220 *г брокколи, 60 г консервированной кукурузы, 100 г грибов, 60 г французского соуса, 100 г мякоти ананаса, 220 г копченого тофу, нарезанною кубиками.*

Залейте брокколи кипящей водой и оставьте на 5минут.

Слейте воду и остудите. Тонко нарежьте грибы и ананас на мелкие кусочки. Смешайте брокколи, грибы, ананас и кукурузу и залейте французским соусом. Хорошо перемешайте. Выложите салат на блюдо, сверху улежите кусочки тофу. Если вы используете некопченый тофу, маринуйте его в течение нескольких часов в равном количестве соевого соуса и оливкового масла, добавив мелко нарубленный чеснок и свежий тертый имбирь.

Салат из моркови и яблок

200 г моркови, 2 яблока, 2 ст. ложки зеленою орешка, 2 помидора, 3–4 ст. ложки сметаны, зеленый листовой салат, соль и черный молотый перец по вкусу.

Очищенную и промытую морковь и освобожденные от семян яблоки натрите на мелкой терке. Смешайте, заправьте сметаной, добавьте соль и перец, украсьте отварным или консервированным зеленым горошком, листьями молодого зеленого салата и ломтиками помидоров.

Салат из белой фасоли, лимона и фенхеля

220 г сухой белей фасоли, 2 небольших тонко нарезанных корнеплода фенхеля (зелень оставьте для украшения), 4 ст. ложки растительного масла, 1/2 ч. ложки сахара, соль и молотый черный перец, листья салата-латука, 1 лимон, свежая зелень.

Сварите фасоль до готовности. Бланшируйте ломтики фенхеля в кипящей воде в течение 2 минут. Слейте воду и поставьте остывать. Натрите кожуру лимона на терке и выжмите из него сок. Взбейте с помощью вилки или маленького венчика 2

ст. ложки лимонного сока, растительное масло, сахар, соль и перец до загустения. Мелко нарубите зелень фенхеля и добавьте к лимонной смеси. Смешайте фасоль и фенхель. Залейте овощи лимонной смесью и хорошо перемешайте. Выложите на блюдо листья салата-латука, сверху положите салат и украсьте свежей зеленью и лимонной цедрой. Салат можно подать с молодым картофелем, сваренным в мундире или печеным.

Салат из петрушки с яблоками

200 г корня петрушки, 150 г яблок, 80 г репчатого лука, 2–3 ст. ложки растительного масла, 1–2 ч. ложки лимонного сока или яблочного уксуса, соль.

Корни петрушки и яблоки мелко нарежьте, нашинкуйте лук. Все продукты смешайте, залейте лимонным соком или уксусом, заправьте растительным маслом и посолите по вкусу.

Майский салат

200 г очищенных креветок, 3 свежих огурца, 3 сваренных вкрутую яйца, салатная заправка, укроп, соль по вкусу.

Мелко нарежьте огурцы и смешайте с креветками и натертыми на терке яйцами, заправьте. Блюдо украсьте укропом.

Винегрет с морской капустой

200 г морской капусты, 100 г квашеной капусты, 1 соленый огурец, 1 крупная свекла, 2 картофелины, 1 луковица, 150 г консервированного зеленого горошка, 3 ст. ложки растительного масла, соль.

Предварительно отваренные и остуженные свеклу и картофель, а также огурец нарежьте кубиками. Квашеную капусту отожмите от рассола и нашинкуйте. Лук мелко нарежьте. Соедините продукты, добавьте морскую капусту, зеленый горошек, соль, растительное масло и перемешайте.

Винегрет «Летний»

1–2 картофелины, 2–3 моркови, 2–3 свеклы, 100 г цветной капусты, 50 г зеленого горошка, 1 сваренное вкрутую яйцо, 2–3 ст.

ложки растительного масла, листовой салат, зеленый лук, укроп.

Картофель, морковь, свеклу нарежьте. Цветную капусту разберите на соцветия, отварите, охладите. Перемешайте все ингредиенты, добавьте горошек, заправьте растительным маслом, украсьте тертым яйцом, листьями салата, укропом, зеленым луком.

Винегрет «Зимний»

200–300 г рыбы, 3–4 картофелины, 1 свекла, 2 – 3моркови, 2–3 ст. ложки растительного масла, 1–2 ст. ложки лимонного сока.

Рыбу отварите, охладите, освободите от костей. Отварите картофель, свеклу, морковь, охладите, нарежьте кубиками, перемешайте с рыбой, заправьте растительным маслом и лимонным соком.

Андалузский салат

250 г помидоров, 1–2 свежих огурца, 1 луковица, 1 редька, 1 ст. ложка мелко нарубленной зелени петрушки, 2 ст. ложки мелко нарубленного укропа, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ч. ложки лимонного сока.

Помидоры, огурцы, редьку, лук тонко нарежьте, добавьте зелень, растительное масло, лимонный сок и все перемешайте.

Яблочно-морковный салат

4–5 яблок, 3–4 моркови, 2 лимона, 2 ст. ложки изюма без косточек, 2–3 ст. ложки сливок, 2–3 ст. ложки меда, 2 ст. ложки измельченных грецких орехов, укроп, петрушка.

Замочите изюм на 20–30 минут. Натрите на мелкой терке цедру лимона, выжмите туда же сок двух лимонов, мелко нарежьте яблоки, добавьте натертую на крупной терке морковь, изюм, орехи, сливки, мед, смешайте с зеленью укропа и петрушки.

Салат из свеклы с яблоками

250 г вареной красной свеклы, 2 яблока, сок половины лимона, 1 ч. ложка сахара, 2 ст. ложки растительного масла, соль, зелень

петрушки или укропа.

Натрите свеклу и яблоки на крупной терке, перемешайте, добавьте сок лимона, сахар, соль, заправьте растительным маслом, украсьте зеленью.

Испанский салат

500 г свежих огурцов, 600 г помидоров, 1–2 луковицы, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка тертого хрена, 1–2 дольки чеснока.

Блюдо для салата натрите чесноком. Помидоры и огурцы нарежьте тонкими ломтиками и уложите на блюдо слоями, пересыпая слои мелко нарезанным луком. Сверху полейте растительным маслом и посыпьте тертым хреном.

Салат картофельный с рыбой

500 г отварной рыбы (филе), 4–5 отварных картофелин, 2–3 вареные моркови, 2–3 свежих огурца, 2–3 ст. ложки растительного масла, зелень петрушки и укропа.

Рыбу, морковь, огурцы, картофель нарежьте ломтиками (или кубиками), заправьте растительным маслом, тщательно перемешайте. Украсьте зеленью.

Салат из коричневого риса

200 г коричневого риса, 1 огурец, 1 морковь, 1 луковица, репчатый лук, сельдерей, орехи, изюм, растительное масло, уксус, соль, мускатный орех.

Отварите и остудите коричневый рис. Очень мелко порежьте огурец, репчатый лук, сельдерей, натрите на терке морковь. Измельчите ядра орехов и изюм. Смешайте масло, уксус и соль, добавьте рис и другие ингредиенты и перемешайте. Оставьте настояться перед подачей на стол.

Фруктовый салат

1 яблоко, 1 апельсин.

Тщательно вымойте фрукты и натрите на мелкой терке целиком (вместе с кожурой и семечками). Полученную массу

перемешайте.

Салат из кабачков и соевых семян

1 молодой кабачок небольших размеров, 1 вареная свекла, 100 г незрелых семян сои, 1–2 ст. ложки натертого хрена, 1 луковица, 1/2 стакана салатной заправки, соль.

Молодые семена сои отварите в подсоленной воде, слейте воду и остудите. Кабачок и вареную свеклу натрите на крупной терке, добавьте соевые семена, натертый на терке хрен, мелко нарезанный лук, посолите по вкусу, перемешайте с салатной заправкой.

Винегрет с соей

1/2 стакана соевых зерен, 5–6 картофелин, 1–2 свеклы, 1–2 соленых огурца, 2 яблока, 1 луковица, 1 ст. лежка растительного масла, 1/2 стакана салатной затравки, зелень, лимонный сок, фруктовый сахар. Картофель и свеклу отварите в кожуре, остудите, очистите, нарежьте кубиками, остальные продукты измельчите. Лук подрумяньте на растительном масле. Все перемешайте, добавьте вареные соевые зерна, сбрызните лимонным соком, залейте сметаной, украсьте винегрет зеленью.

Закуска из овощей и тофу

300 г тофу, 3 помидора, 3 свежих огурца, 2 картофелины, 1 луковица, зелень мяты и кориандра, 1 ч. ложка сахара, 1 ч. ложка черного перца, соль и обжаренные семена тмина, 2 ст. ложки винного уксуса.

Разотрите тофу со специями и уксусом, добавьте нарезанные кружочками помидоры, огурец, отварной картофель и лук, мяту и сахар, хорошо перемешайте. Украсьте зеленью кориандра.

Закуска из тыквы и тофу

500 г тыквы, 250 г тофу, 2 ч. ложки обжаренных семян тмина, зелень кориандра, 1 ст. ложка уксуса, молотым черным перец, соль.

Сварите тыкву и разотрите ее. Разотрите тофу со специями и добавьте уксус. Смешайте тофу и тыкву и украсьте блюдо зеленью.

Бутербродная паста

250 *г тофу, 50 г растопленного сливочного или твердого соевого масла, 3 зубчика чеснока, 1 морковь и 1 болгарский сладкий перец, черным молотым перец и соль по вкусу, укроп или петрушка.*

Натрите морковь на мелкой терке. Разотрите тофу с жиром, добавьте специи. Намажьте пасту на подсушенные ломтики бездрожжевого хлеба, украсьте ломтиками перца, огурца, зеленью.

Салат «Забавная смесь»

250 г цветной капусты, 2–3 помидора, 2 свежих огурца, 100 г зеленого горошка, 2 яблока, 1 кисть винограда без косточек, 2 ст. ложки растительного масла, зелень петрушки и укропа.

Разберите цветную капусту на соцветия, отварите в подсоленной воде и остудите. Нарежьте помидоры и огурцы, сложите в салатницу, добавьте горошек, цветную капусту,

виноград. Заправьте растительным маслом, посыпьте мелко нарезанной зеленью.

Салат полевой

1 кг белокочанной капусты, 100 г зеленого лука, 50 г клюквы, 2 ст. ложки сахара, 2–3 ст. ложки растительного масла (оливкового, подсолнечного или др.),2 яблока, укроп, зелень петрушки.

Тонко нашинкованную капусту положите в кастрюлю с широким дном, сварите в небольшом количестве воды, охладите, заправьте растительным маслом, тщательно перемешайте с сахарным песком, мелко нарезанным луком, добавьте клюкву, зелень, разрезанные на ломтики яблоки.

Икра свекольная

4–5 вареных свекол, 1–2 свежих огурца, 2–3 зубчика чеснока, 2 ст. ложки растительною масла.

Свеклу и огурцы нарежьте кубиками небольшого размера, разомните чеснок, все смешайте, заправьте растительным маслом, украсьте зеленью укропа и петрушки.

Закуска из тыквы и тофу

500 г тыквы, 150 г тофу, 2 ч. ложки обжаренных семян тмина, 1 ч. ложка молотого черного перла, зелень кориандра, соль.

Сварите тыкву и разотрите ее. Смешайте тофу со специями. Соедините тофу и тыкву и украсьте зеленью.

Бутербродная паста

250 *г тофу, 50 г соевого масла, 3 зубчика чеснока, перец, соль по вкусу, 1 морковь, петрушка или укроп, 1 сладкий перец.*

Разотрите тофу с жиром, добавьте натертую на терке морковь, специи, намажьте на подсушенные ломтики зернового хлеба, украсьте ломтиками перца, огурца, зеленью.

Паштет из грибов и тофу

200–300 г твердого тофу, 300 г свежих грибов (или 1 банка грибов в собственном соку), зеленый лук, соль го вкусу.

Измельчите тофу с помощью миксера до однородной массы. Потушите грибы в минимальном количестве воды до готовности, прибавьте лук и соль, доведите до кипения и присоедините тофу. Кипятите 1–2 минуты и снимите с огня. Намажьте паштет на хлеб или храните в холодильнике для последующего использования. Лук можно заменить на 1 зубчик чеснока и зелень петрушки или базилика.

Салат из корнеплодов свежих овощей

500 г моркови, 200 г сырого сельдерея, 2–3 клубня топинамбура, 50 г яблочного сока, 30 г растительного масла.

Морковь, сельдерей и топинамбур натереть на мелкой терке. Яблочный сок взбить с растительным маслом, окропить салат.

Салат из болгарского перца, помидоров и огурцов

200 г сладкого болгарского перла, 200 г помидоров, 200 г свежих огурцов, головка репчатого лука.

Нарезать овощи, заправить салатной заправкой или соусом по вкусу.

Салат из капусты, редиса, помидоров и огурцов

200 г капустного листа, 200 г редиса, 200 г помидоров, 150 г огурцов, чайная ложка готовой горчицы, чайная ложка подсолнечного масла, 100 г сока свежей сливы или кислых яблок.

Смешать сливовый или яблочный сок, готовую горчицу и подсолнечное масло и дать настояться несколько минут. Овощи лучше нарезать ломтиками. Все смешать с заправкой.

Салат из капусты, моркови и подсолнечных семян

500 г капусты белокочанной, 400 г моркови, 30 г очи1щнных семян подсолнечника, 1 дес. ложка растительного масла, 1 ч. ложка готовой горчицы, 1 ч. ложка меда.

Мелко нарезать капусту и морковь, добавить семена подсолнечника и заправить смесью из масла, меда и горчицы.

Свекла

Действие на жизненные принципы: несколько увеличивает «Желчь» и уменьшает «Слизь».

Обладает смягчающими, растворяющими и очищающими свойствами, активизирует пищеварение и улучшает обмен веществ. Листья ее помогают при ожогах, рассасывают опухоли. Свеклу рекомендуют как диетический продукт при заболеваниях печени.

В профилактических целях полезно пить по 300 г яблочно-свекольного сока (250 г яблочного сока и 50 свекольного). При этом восстанавливается эмаль зубов.

Во время менструации сок свеклы весьма полезен, в особенности если его пить небольшими порциями, не более 50 – 100 г 2–3 раза в день. Н. Уокер говорит, что в климактерическом периоде такая процедура дает гораздо больший эффект, чем действие лекарственных средств, в частности синтетических гормонов.

Положительным свойством красной свеклы является и то, что в ней содержится более 50 % натрия и только 5 % кальция. Это соотношение ценно для поддержания растворимости кальция в организме.

Из-за высокого содержания особых летучих веществ в свекле прием только свекольного сока может вызвать очистительную реакцию в виде незначительного головокружения или тошноты. Опыт показал, что лучше начинать пить смесь с преобладанием морковного сока (1 часть свеклы на 5 частей моркови), а затем постепенно увеличивать количество свекольного. Обычно достаточно от одного до полутора стакана свекольного сока два раза в день.

Смесь морковного и свекольного соков обеспечивает организм необходимым количеством фосфора, серы, калия и других основных элементов.

В профилактических целях полезно пить по 300 г яблочно-свекольного сока (250 г яблочного сока и 50 свекольного). Прекрасное средство от малокровия.

Издавна свекольным соком лечили рак. Оказывается специфический цвет и вкус свеклы – это особые квантовые поля, особые излучения, которые подавляют подобные излучения и поля раковых клеток. Помните, вяжущий вкус сцепляет, скрепляет, что позволяет противостоять развитию опухоли, которая стремится разжижить ткань, прорасти в нее.

Салат из сырой свеклы с чесноком и проросшей пшеницей

200 г свеклы, 2–3 дольки чеснока, 100 г проросшей пшеницы, сок лимона, 1 ст. ложка меда.

Тщательно вымыть свеклу и натереть ее на мелкой терке. Чеснок очистить и подавить в чесночнице. Лимонный сок смешать с медом. Все продукты с проросшей пшеницей соединить вместе и тщательно перемешать.

Этот свекольный салат – прекрасное профилактическое блюдо от онкологических заболеваний, увеличивает количество красных кровяных телец, нормализует перистальтику желудочно-кишечного тракта, благотворно влияет на печень, очищая ее.

В зависимости от индивидуальной конституции в свекольный салат можно добавлять подходящие по вкусу для вас приправы и специи.

Точно так же готовится салат из свеклы с орехами. Вместо

проросшего зерна добавляют 2–3 очищенных и перемолотых грецких ореха или 4–5 ядер фундука.

Регулировка жизненных принципов с помощью питания. «Ветер»

Отрегулировав жизненные принципы с помощью питания, вы приведете в порядок и контролируемые ими физиологические функции.

Диета и пища, рекомендуемые при возбуждении жизненного принципа «Ветра», или когда этот жизненный принцип преобладает в нашем организме

Общие замечания: рекомендуется употреблять теплые, плотные, мягкие продукты и напитки, маслянистую пищу.

Преобладающе вкусы: сладкий, соленый и кислый. Есть можно до ощущения сытости.

Крупы: рис, пшеница, проросшая пшеница, лен в зернах.

Молочные продукты: все.

Подслащивающие продукты: черная патока, мед, тростниковый сахар, натуральные сиропы.

Растительные масла: все.

Фрукты: все сладкие фрукты, дыни, арбузы.

Овощ: подвергнуть слабой термической обработке (тушение, варка) – свекла, морковь, спаржа, молодой картофель, огурцы, тушеный лук, одуванчик, латук.

Орехи: все виды.

Специи: лук, чеснок, имбирь, корица, черный перец, кардамон, тмин, соль, гвоздика, зерна горчицы.

Пища, животного происхождения: птица, рыба, раки, конина, баранина, яйца, морепродукты.

Супы: суп из сухой муки, крапивный суп, суп из чеснока, мясной бульон.

Травы: солодка, мускатный орех, ферула, можжевельник, девясил высокий, софора, бузина, малина, сосна, цветы шиповника, просвирник.

Дополнительная рекомендация: чтобы противостоять резкому снижению энергии во второй половине дня, следует выпить травяной чай из вышеуказанных трав, особенно солодки.

Подобное питание применяется тогда, когда вы катастрофически худеете, кожа шелушится, кал сухой, а месячные прекратились.

Диета и пища, увеличивающие жизненный принцип «Ветра»

Общие замечания: легкая диета или голодание, сухие продукты, холодная пища.

Преобладающе вкусы: горький, жгучий и вяжущий.

Крупы: ячмень, кукуруза, просо, гречиха, рожь, овес.

Подслащивавшие продукты: избегать.

Молочные продукты: избегать.

Растительные масла: избегать.

Фрукты: сухофрукты, яблоки, груши, гранаты, клюква, маслины.

Овощи: капуста, картофель, горох, фасоль, латук, шпинат, петрушка, сельдерей – в сыром виде.

Орехи: избегать.

Специи: перец.

Животные продукты: говядина, свинина, кролик.

Супы: гороховый.

Травы и до.: шлемник, барбарис, горечавка, шалфей, лютик, кора дуба, желуди, пивные дрожжи, мумие, мускус. Последние три особенно стимулируют «Ветер».

Подобное питание рекомендуется лицам с избыточным весом.

Огурец

Предпочтительнее – свежий, выращенный в открытом грунте.

Вкус: сладкий, вяжущий.

Свойства: холодны и влажны во II степени. Действие на жизненные принципы: увеличивает «Слизь», уменьшает «Ветер» и «Желчь».

Он вылечивает кашель, который возникает вследствие жара. Уменьшает жар. Выводит желтую желчь. Является одним из лучших естественных мочегонных средств, улучшает аппетит, обладает желчегонным, слабительным действием, способствует растворению мочевых камней. Благодаря тому, что в нем много кремния и серы, он улучшает рост волос и ногтей, делает более здоровой и красивой кожу. В огурцах содержится много калия, натрия, кальция, фосфора и хлора.

Однако огурцы сильно охлаждают организм, что может привести к холодной форме лихорадки. Его вредное действие устраняет мед.

Богатый состав микроэлементов делает огурец незаменимым в питании больных сахарным диабетом. Соотношение солей, макро– и микроэлементов в огурцах особенно благоприятно для восстановления нарушений сердечно-сосудистой деятельности и баланса соотношения натрия и калия.

Огуречный сок с медом (2:1) назначают при катарах верхних дыхательных путей (по 2–3 ст. ложки 3 раза в день). Оказывает выраженное бактерицидное действие. Улучшает память, препятствует развитию атеросклероза, успокаивает и укрепляет нервную систему, сохраняет свежесть и тонус кожи. Действие сока усиливается при комбинации с другими соками:

черносмородиновым, яблочным, грейпфрутовым (2:2:1:1) или томатным и чесночным (2:2:1). Огуречный сок способствует выделению избытка натрия из организма с мочой. Полезен при нарушении сократительной способности мышцы сердца (1/3 стакана 2–3 раза в день).

Сок предотвращает тиреотоксикоз (благодаря содержанию легкоусвояемого йода), способствует снижению уровня холестерина в крови.

Огуречный сок с мякотью полезен при запорах (100 г натощак). Смесь соков огурца, моркови и свеклы рекомендуется при желче– и почечно-каменной болезнях.

Принимают по 1–2 стакана сока с 1 ст. лежкой меда 2–3 раза в день до еды.

Первые блюда

Первые блюда во время приготовления должны подвергаться как можно более короткой термической обработке. Крупы и картофель должны доводиться до полной готовности, овощи – до состояния «с хрустинкой» (чтобы во время жевания они похрустывали, как сырые). Стебли трав отвариваются до готовности, а листья вводятся только после того, как кастрюля снята с огня.

Ввод в первые блюда зерен проросшей пшеницы резко повышает их питательную ценность. Поэтому постарайтесь их добавлять в только что приготовленные блюда. Они придают им своеобразный вкус, похрустывают, давая достаточную нагрузку на зубы, активизируя перистальтику и добавляя жизнь в наш организм.

Овощной суп

2 клубня картофеля, головка репчатого лука, корень петрушки, корень моркови, 400 г кочанной капусты, 3 лавровых листа, 2–3 зерна душистого горошка, 1/4 ч. ложки красного перла, 4–5 ст. ложек проросшего зерна.

В кипяток бросить порезанный на кубики чисто промытый картофель с кожурой, затем мелко нашинкованный лук. Морковь и петрушку средне измельчить и положить в суп через 2–3 мин. после закипания картофеля. Капусту разделывают в зависимости от степени зрелости. Если капуста ранняя, кочан разрезают пополам. Кочерыжку удаляют, оставшееся мелко шинкуют соломкой или квадратиками и вводят в кипяток вместе с морковью и петрушкой. Листья ранней капусты варят не больше 1–2 минут.

Варится суп на сильном огне не дольше 8 – 10 минут. Можно методом «антракта» по Михайлову. Готовность определяется по картофелю. Сварив суп, отставьте его на край плиты, где он должен настояться под крышкой 5 минут. Хорошо присыпать суп свежешинкованной зеленью (укроп, петрушка, кинза и т. п.). Остроту супу можно придать красным молотым перцем, соленость – порошком морской капусты. Лавровый лист и перец добавляют в суп за 3–4 минуты до готовности, а проросшую пшеницу только тогда, когда суп снимают с огня. После 10–15 минут настаивания суп готов к употреблению.

Суп из моркови и риса с лимоном

4 луконицы-шалот, 4 небольшие моркови (можно заменить пастернаком или цукини), 100 г длиннозерного риса, 2 лимона, 1 л овощного бульона, 4 ст. ложки сметаны, 4 ст. ложки растительного масла, соль и натертый мускатный орех.

Измельчите лук-шалот, нарежьте морковь кружочками. Нагрейте масло в кастрюле, полежите шалот и обжаривайте в течение 5 минут, пока он не станет мягким, периодически помешивая. Насыпьте в кастрюлю рис, хорошо перемешайте и очень быстро обжарьте, все время помешивая. Затем залейте овощным бульоном. Когда бульон закипит, накройте кастрюлю крышкой и варите примерно 20 минут, пока рис не будет почти готов, периодически помешивая. Заправьте суп солью и тертым мускатным орехом по вкусу. Добавьте в суп нарезанную морковь и варите еще 5минут. Добавьте лимонный сок и сметану и нагрейте при помешивании, не доводя до кипения. Подавайте суп, украсив его дольками лимона, вместе с зерновым хлебом.

Суп из цветной капусты с зеленым горошком

500 г цветной капусты, 200 г зеленого горелка (свежего или консервированного), 300 г картофеля, 300 г репчатого лука, 3 ст. ложки рафинированного растительного масла, зелень петрушки, 2 л воды, соль.

Лук мелко нарежьте и слегка обжарьте в растительном масле. В кипящую подсоленную воду (или бульон, полученный соединением воды с отваром от консервированного горошка) положите нарезанный кубиками картофель, разобранную на соцветия цветную капусту и варите 10 минут. Затем добавьте подготовленный лук, горошек, мелко нарубленную зелень и варите еще 3 минуты. При подаче суп можно заправить сметаной.

Овощной суп с цукини и помидорами

400 г цукини, 400 г мясистых помидоров, 150 мл овощного бульона, 1 большая луковица, 3 зубчика чеснока, 1 ст. л. оливкового масла, по 1/2 ч. ложки молотого черного перца и соли, 1 ч. ложка сухого орегано, 2 ч. ложки винного уксуса.

Очистите и мелко порубите лук. Разогрейте в большой кастрюле растительное масло и обжарьте на нем лук до прозрачности. Чеснок раздавите, добавьте к луку и снимите

кастрюлю с плиты, цукини вымойте, обсушите, удалите плодоножку, разрежьте на 4 части вдоль и крупно нарежьте. Помидоры с круглой стороны надрежьте крестообразно, обдайте кипятком, снимите кожицу, нарежьте дольками, удалив плодоножку. Цукини и помидоры смешайте с луком, жарьте, помешивая, залейте бульоном и варите 15 минут под крышкой. Суп приправьте яблочным уксусом.

Овощной суп с ростками

На 4–6 порций: 120–180 г консервированной белой фасоли, 800 мл овощного бульона, 2 ст. ложки оливкового масла, 2 измельченные дольки чеснока, 2 красных сладких перца, очищенных от семян и тонко нарезанных, 4 пригоршни ростков люцерны, несколько веточек зелени для украшения.

Разогрейте масло в кастрюле и быстро обжарьте чеснок, постоянно помешивая. Добавьте перец и обжаривайте 4–5 минут, периодически помешивая. Положите в кастрюлю фасоль, залейте бульоном, добавьте молотый перец и перемешайте. Доведите до кипения, накройте крышкой и варите 10 минут на маленьком огне, периодически помешивая. Добавьте проростки, доведите до кипения, посолите и поперчите. Подавайте суп, украшенный листьями свежей мяты, с хлебом с отрубями или зерновым рогаликом. Можно использовать красную фасоль или горох вместо белой фасоли, желтый или зеленый сладкий перец вместо красного, имбирь вместо чеснока.

Суп на соевом молоке гречневый

1,5 л соевого молока, 1/2 стакана гречневой крупы, 2 ч. ложки сахара, 1 ст. ложка растительного масла, спгь.

Гречку сварите до полуготовности, постепенно влейте кипящее молоко и хорошо перемешайте, чтобы не было комков. Варите 15 минут. Перед подачей добавьте сахар, соль, масло. Подавайте с гренками из зернового хлеба.

Кислая похлебка

10 малосольных огурцов, 1 морковь, по 1 корню петрушки и пастернака, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки растительного масла, 1 луковица.

Положите в горшок очищенные и нарезанные ломтиками малосольные огурцы, морковь, корни петрушки и пастернака, залейте водой и варите на слабом огне, не давая сильно кипеть. За 3 минуты до готовности заправьте мукой, смешанной с растительным маслом, опустите в кастрюлю печеную луковицу, влейте по вкусу огуречный рассол и снимите с огня.

Кабачковая похлебка

2 ст. ложки пшенной крупы, 1 стакан натертого на крупной терка кабачка, 1 луковица, 1 ст. ложка листьев крапивы, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

Крупу промойте, залейте горячей водой, варите б – 8 минут, настаивайте без нагревания 10–15 минут. Кабачок натрите на крупной терке или нарежьте соломкой. Лук и листья крапивы мелко порубите. Овощи положите в суп, доведите до кипения, варите 1–2 минуты. В конце варки добавьте крапиву, соль, растительное масло.

Щи грибные

50 г суленых грибов, по 1 луковице и моркови, 1,5 л волы или

грибного отвара, 2 ст. ложки масла, соль, зелень.

Сушеные грибы (можно также взять 2–3 свежих) отварите в подсоленном кипятке и мелко нашинкуйте. В отдельную кастрюлю положите свежую капусту, разрезанную на несколько кусков, мелко нарезанные луковицу, морковь, петрушку, влейте кипяток, посолите и варите до мягкости овощей. Затем добавьте грибной отвар и грибы, доведите до кипения и варите еще 15–20 минут. Подавайте с рубленой зеленью петрушки и укропа.

Окрошка грибная

1 свежий и 1 соленый огурец, 2 соленых груздя, 2 отварных рыжика, 2 волнушки, по 1 свежему и моченому яблоку, 1 печеная свекла, 1/2 стакана вареных бобов или фасоли, 1 ч. ложка готовой горчицы, 1 л хлебного кваса.

Очистите и нарежьте свежий и соленый огурцы, соленые грузди, отварные рыжики и волнушки (можно взять один вид грибов), свежие и моченые яблоки, печеную свеклу, вареные бобы или фасоль. Добавьте горчицу, соль, молотый черный перец, сладкий сироп, зеленый лук, петрушку, укроп. Залейте хлебным квасом, размешайте. К столу можно подавать со сметаной.

Ботвинья

300 г крапивы, 100 г щавеля, 2 огурца, 1 корень хрена, зеленый лук, укроп, соль, сахар, 500 мл кваса.

Крапиву промойте, обдайте кипятком и нарежьте. Листья щавеля мелко нарежьте, положите в кастрюлю, залейте 2–3 ст. лежками воды, доведите до кипения и охладите. Зеленый лук мелко нашинкуйте, огурцы нарежьте кубиками, хрен натрите на терке. Перед подачей на стол положите в тарелку измельченные вареную крапиву, щавель, зеленый лук, огурцы, добавьте соль и сахар по вкусу, залейте холодным хлебным квасом, посыпьте мелко нарезанной зеленью укропа. Тертый хрен и кусочки отварной рыбы подают к ботвинье на отдельной тарелке.

Ботвинья огуречная

300 г щавеля, 3 огурца, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок укропа, 1 ч. ложка хрена, 1 л кваса, соль.

Щавель промойте, потушите в собственном соку, протрите

через сито. Свежие огурцы нарежьте кусочками. Зеленый лук порежьте и разотрите с хреном и солью. Залейте квасом.

Борщ с лебедой

300 г лебеды (можно взять лебеду и щавель в равных количествах: 150 г лебеды, 150 г щавеля), 2 луковицы, 50 г масла, 1 стакан капустного рассола, 1,5 стакана свекольного настоя, пучок петрушки, сметана.

Листья лебеды переберите и промойте, отварите в подсоленной воде до готовности. Слейте воду, мелко порубите, сложите в кастрюлю, добавьте обжаренный на растительном масле репчатый лук, немного капустного рассола, свекольный настой. Варите на слабом огне до готовности. Подавая на стол, добавьте немного сметаны и свежей зелени.

Борщ луковый

6 луковиц, 1 ст. л. подсолнечного масла, 1 морковь, 1 стакан квашеной капусты, 1 ч. ложка яблочного уксуса, 1 ч. ложка сахара, лавровый лист, перец, соль, зелень, 3 л воды.

Нарезанный кольцами лук обжарьте в растительном масле до золотистого цвета, залейте водой, положите нарезанные крупной соломкой морковь, капусту, специи, соль и варите до готовности. В конце варки заправьте борщ яблочным уксусом, подсластите и дайте вскипеть. Подавая, посыпьте рубленой зеленью укропа и (или) петрушки, отдельно можно подать рассыпчатую гречневую кашу.

Суп из черных бобов и тофу

100 г черных бобов, 1 морковь, 1 кочан брокколи, 1 небольшая луковица, 2–3 зубчика чеснока, 1–2 ст. ложки смеси морских водорослей, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 лавровый лист, 2 ст. ложки соевого соуса, 100 г тофу, 3–4 средних гриба, 1/4 ч. ложки кунжутного масла, 200 г кислых слив, зелень сельдерея, 1/2 ч. ложки соли, 1,5 л воды.

Промойте бобы, залейте водой, добавьте в кастрюлю соль, лавровый лист, морскую капусту, масло, соевый соус, растертый чеснок и варите при кипении 2,5–3 часа. Когда бобы будут мягкими, присоедините к ним нарезанные овощи (кроме зеленого

лука). Когда овощи станут мягкими, добавьте измельченный тофу и зеленый лук. Доведите до кипения и подавайте. Если вы зальете бобы водой на ночь, время приготовления супа значительно сократится.

Суп из сушеных грибов и морской капусты с соевым соусом

50 г суленых грибов, 30 г морской капусты, 50 г зеленого лука, 80 г соевого соуса, 1 ч. ложка соли, 1 ст. ложка растительного масла.

Предварительно вымоченные в воде грибы и морскую капусту мелко нарежьте, обжарьте на масле до полуготовности, заправьте соевым соусом. В процеженную через марлю воду из-под вымоченных грибов и морской капусты положите жареные грибы и морскую капусту, основательно прокипятите. В грибной суп можно добавить картофель, репчатый лук, белокочанную капусту, другие овощи.

Грибной суп с тофу

100 г тофу, нарезанного кубиками, 100 г сваренных грибов, 200 г моркови, 200 г кабачков, 200 г зеленого горошка (можно мороженого), 2–3 кубика овощного бульона, 1 л воды, 1 кусочек имбиря, 1/2 ч. ложки черного перца, 1/8 ч. ложки жгучего красного перца, 1 ст. ложка рисового уксуса, 2 ст. ложки соевого соуса (или соуса тамари), 1,5 ст. ложки крахмала.

Натрите на терке морковь и мелко нарежьте кабачки. Доведите воду до кипения, положите в нее все компоненты, кроме овощей, и кипятите 5 минут. Достаньте из кастрюли имбирь, добавьте бульонные кубики и все овощи, кроме зеленого горошка. Варите 3–5 минут, помешивая, прибавьте горошек и крахмал и еще подержите на огне. Подавайте, украсив мелко нарезанной зеленью.

Борщ с тофу

3 ст. ложки тофу, 2 средней величины свеклы, 200 г квашеной капусты, 1 морковь, 1 луковица, 2 л воды, соль, 1 ст. ложка смеси сухих листьев смородины, брусники и малины (в равном количестве), 2 ст. ложки растительного масла.

Тофу мелко нарубите, добавьте соль, сухие измельченные

листья смородины, брусники, малины и оставьте для маринования на 30 минут. Затем поставьте тофу в духовку на 5–7 минут. Очистите овощи, морковь и свеклу натрите на крупной терке, лук мелко нарежьте. Смешайте овощи с измельченными сухими листьями малины, брусники, смородины, добавьте растительное масло и оставьте на 15–20 минут настояться при комнатной температуре (эта процедура называется холодной пассеровкой). В кипящую воду добавьте соль, подготовленные овощи со смесью сухих листьев и растительного масла, квашеную капусту, маринованный соевый сыр тофу. Борщ доведите до кипения, поварите 5–6 минут и настаивайте под крышкой 20–25 минут.

Рыбный суп-пюре

15 г судака, 15 г растительного масла, 1 яичный желток, 10 г кукурузной муки, 10 г репчатого лука, 500 мл воды, корень петрушки, 50 г сливок.

Нашинкуйте лук и корень петрушки и потушите в масле до готовности. Рыбу поджарьте в сотейнике до светло-желтого цвета, выложите тушеный лук с петрушкой, введите разведенную в одном стакане воды муку, варите 15–20 минут. Затем все протрите через сито, залейте оставшейся водой, вскипятите, заправьте сливками, яичным желтком и маслом.

Овощной бульон с белковым омлетом

100 г картофеля, 30 г моркови, корень петрушки, зелень укропа, 1 яичный белок, 50 г молока, 1 ст. ложка сметаны, 1 ст. ложка растительного масла.

Очистите и нарежьте картофель, морковь и корень петрушки, сварите в слегка подсоленной воде под крышкой, дайте настояться в течение часа и процедите бульон. Яичный белок смешайте с молоком, вылейте в сковороду, смазанную маслом, и запеките, затем охладите до комнатной температуры и разрежьте омлет на несколько порций. Бульон заправьте сметаной и оставшимся маслом, положите в него омлет и зелень.

Суп-пюре из цветной капусты

100 г цветной *капусты, 100 г картофеля, 200 г риса, 100 мл молока, 1 ст. ложка растительного масла, 500 мл воры.*

Капусту и картофель нарежьте, залейте 1,5 стакана кипящей воды, добавьте 1/2 ст. ложки масла. Поварите на слабом огне с плотно закрытой крышкой до готовности и протрите через сито. Промытый рис положите в кипящую воду и варите до готовности, затем протрите, перележите в суп, прогрейте и заправьте молоком. Перед подачей добавьте масло.

Суп молочный с тыквой

350 мл молока, 100 г тыквы, 25 г кукурузной круты, 15 г сахара, 10 г растительною масла, 100 г воды.

Тыкву вымойте и очистите, нарежьте кусочками, потушите с водой до готовности, затем протрите через сито. Вскипятите молоко, засыпьте в него кукурузную крупу, сварите, смешайте с протертой тыквой, добавьте сахар и масло.

Щи из крапивы

600–700 г молодой крапивы, 1 луковица, укроп, 2–3 картофелины, 2–3 моркови, лавровый лист, 1 ст. ложка растительного масла, 2–3 ст. лежки лимонного сока, 1 ст. ложка муки, пучок петрушки, зеленый лук.

Крапиву тщательно промойте в холодной воде, погрузите на 2–3 минуты в кипяток, откиньте на сито, облейте холодной водой и, когда вода стечет, нашинкуйте. Подготовленную таким

образом крапиву потушите с маслом 10–15 минут, затем репчатый лук, коренья и крапиву положите в кипящую воду и варите 20–25 минут. За 10 минут до конца варки добавьте пассерованную муку, картофель и морковь. В тарелку со щами насыпьте мелко нарезанный укроп, зеленый лук, добавьте лимонный сок.

Свекольник

2–3 вареные свеклы, 2 отварные картофелины, 2–3 свежих огурца, 100 г зеленого лука, укроп, 1–2 ч. ложки сахара, 2–3 ст. ложки лимонного сока, 1 л воды.

Картофель мелко нарежьте кубиками, свеклу натрите на крупной терке, полежите в кипящую воду, поварите 10 минут под закрытой крышкой, остудите. В разлитый по тарелкам свекольник добавьте измельченные огурцы, зеленый лук, укроп и лимонный сок.

Суп по-крестьянски

300–500 г белокочанной капусты, 4–5 картофелин, 2–3 моркови, 1 корень петрушки, 1 пащцср, 1 луковица, зелень петрушки и укропа, 2–3 ст. ложки лимонного сока, 1 ст. ложка растительного масла (лучше оливкового), 1,5 л воды.

Капусту нашинкуйте, картофель нарежьте кубиками, остальные овощи – ломтиками. Петрушку, лук, помидоры обжарьте на масле. В кипящую воду положите капусту, пассерованные овощи и картофель, варите 20–25 минут. В тарелку насыпьте зелень петрушки и укропа, добавьте немного лимонного сока.

Регулировка жизненных принципов с помощью питания. «Желчь»

Диета и пища, рекомендуемые при возбуждении жизненного принципа «Желчи», или когда этот жизненный принцип преобладает в вашем организме

Общие *замечания:* прохладная, предпочтительно жидкая пища и напитки. Вкус предпочтителен сладкий, горький и вяжущий.

Крупы: пшеница, пророщенная пшеница, овес, ячмень, белый рис.

Молочные продукты: молоко, масло.

Подслащивающее продукты: все, кроме меда и черной патоки.

Растительные масла: оливковое и подсолнечное.

Фрукты: сладкие фрукты, размоченные сухофрукты и компот из них, дыни, арбузы.

Овощ: тыква, огурцы, картофель, капуста, латук, бобы, петрушка – корень и зелень.

Специи: кориандр, корица, кардамон, фенхель, черный перец (в небольшом количестве), чеснок, укроп.

Животная пища: цыплята, индейка, белок яиц.

Травы и др.: шлемник, шалфей, горечавка крупнолистная, змееголовник, термопсис, цветы и плоды шиповника, полынь веничная; яблочный сок, мятный чай, холодная вода, охлажденный кипяток и особенно пивные дрожжи.

Диета и пища, увеличивающие жизненный принцип «Желчи»

С атр;ице замзчания: горячая, сухая пища с преобладающим кислым, соленым и жгучим вкусами.

Крупы: кукуруза, просо, рожь, темный рис.

Молочные продукты: кисломолочные продукты, сыр, масло, сметана, кислые сливки.

Подслащивающие продукты: мед, черная патока.

Растительные масла: миндальное, сезамовое, кукурузное.

Фрукты: грейпфрут, кислые апельсины, айва, облепиха, лимоны, кизил и остальные с кислым вкусом.

Овощ: острый перец, редис, томаты, свекла, свежий лук.

Специи: имбирь, тмин, гвоздика, соль, семя сельдерея и горчицы, черный перец, жгучий перец.

Орехи: кешью, арахис.

Животная пища: говядина, яичный желток, баранина, рыба, морепродукты.

Супы: крапивный суп, суп из редьки.

Травы и до.: одуванчик, просвирник, семена граната, аир, кофе.

Блюда на основе проросшей пшеницы

Весьма важно снабжать организм биологически активными веществами с высоким энергетическим потенциалом, чтобы оздоровление шло быстрыми темпами. Наиболее доступными являются зерна из проросшей пшеницы.

Промывают 2–3 стакана пшеничного зерна и кладут в эмалированную глубокую тарелку. Заливают примерно на 1/4 – 1/3 толщины слоя пшеницы протиевой водой. Сверху зерно прикрывают блюдцем или мокрой тканью. Тарелку оставляют при температуре 22–23 °С, время от времени увлажняя верхнюю ткань, пока зерна не проклюнутся. Обычно на это требуется 1,5–3 дня. Тарелку с проросшей пшеницей оборачивают целлофановым пакетом и помещают в холодильник (в морозильную камеру нежелательно), чтобы приостановить дальнейший рост. По мере надобности берут ежедневно столько проросшей пшеницы, сколько необходимо.

Таким же образом готовятся все остальные зерновые продукты: кукуруза, рожь и т. д. При длине выростка 1–1,5 мм отмечается максимальная биологическая ценность зерна.

Приготовленные таким образом зерна богаты витаминами, особенно группы В (в 6 раз больше, чем до прорастания) и Е (в сто раз и более, чем до прорастания), ферментами, микроэлементами (содержатся в оболочке), и к тому же при переваривании белков пшеницы образуются особые вещества – эндорфины. Появление обилия биологически активных веществ объясняется тем, что во время прорастания потенциальная жизненная энергия зерна превращается в кинетическую. В самом зерне идут мощные процессы – появляется аура, активируются ферменты, идет преобразование запасенных веществ в нужные для роста. В итоге крахмал превращается в солодовый сахар, среда зерна из кислой становится щелочной – как у молодой травки. Проросшее зерно превращается в сильно ощелачивающее организм блюдо, насыщенное мощнейшим набором биологически активных веществ. Эти вещества необходимы для построения клеток человеческого тела и укрепления психики, особенно больного человека.

Суп из проросшей пшеницы

400 г протиевой воды, 2 средние головки лука, 2 моркови, несколько картофелин.

Картошку не очищать от кожуры, а тщательно вымыть и мелко нарезать. Измельчаете лук и морковь. Все это доводите до кипения и отставляете на 5 – 10минут. Помните – процесс варки разрушает биологически полезные вещества. Вновь ставите на огонь – доводите до кипения, снимаете с огня и кладете 2–3 ст. ложки проросшей пшеницы, лавровый лист и другие специи по вкусу (солить нежелательно). После того как суп постоит 10–15 минут, он готов к употреблению. Этот суп особенно рекомендуется в холодное и сухое время года для лиц конституции и возраста «Ветра». Первые же ложки укажут им, что это их блюдо.

Этот суп способствует резкому увеличению потенции и повышению иммунитета.

Ниже я даю еще несколько рецептов блюд на основе проросшей пшеницы.

Хлеб из проросшего зерна

Несмотря на огромную полезность проросшей пшеницы, многим она не нравится пресным вкусом, отталкивает некоторой холодностью и т. д. Но ее можно окультурить, если слегка поджарить на сливочном масле или в духовке.

Берете проросшее зерно, мелете его на мясорубке, руками лепите небольшие лепешки и слегка поджариваете их на сливочном или растительном масле.

Ешьте их в теплом виде. Детям эти хлебцы можно подсластить медом. От их вкуса вы будете в восторге! Это один из самых лучших продуктов в зимнее время.

Котлеты из проросшей пшеницы

Котлеты из проросшей пшеницы готовятся так же, как и хлебцы. Разница в том, что во время перемалывания пшеницы на мясорубке вы добавляете в нее чеснок или другие специи в зависимости от вашего вкуса. Все остальное делается так же – лепите, печете.

Вкус полученного продукта сильно напоминает вкус мясных котлет. Некоторые люди их не отличают.

Таким образом, три последних продукта из проросшей пшеницы обладают огромным преимуществом: они очень дешевы,

невероятно вкусны, полезны и легки в приготовлении. В зимнее время они ничем не заменимы. Только помните – термическая обработка минимальна.

Проращенная пшеница с орехами

Проросшую пшеницу можно соединить с орехами. Например, перемолоть ее, добавить в «фарш» немного морковного сока или меда и густо обсыпать молотыми орехами.

Это блюдо добавляет энергии, повышает иммунитет. Дети, регулярно употребляющие этот продукт раз в день, перестают болеть простудными заболеваниями.

Способ приготовления таков: на стакан проросшей пшеницы 2–4 грецких ореха (фундука в 1,5 раза больше), 100 г морковного сока (или 1–2 ст. ложки меда). В зависимости от сезона года можно добавить перемолотой мяты, мелиссы, петрушки или укропа.

Морковь

Предпочтительнее – красная и сладкая.

В Древнем Риме восхваляли морковь, называя ее королевой овощей. Морковь особенно нужна детям для роста, повышения сопротивляемости к болезням, нормализации обмена веществ.

Достаточно пожевать кусочек моркови, чтобы количество микробов во рту резко уменьшилось. Морковь богата витаминами, микроэлементами, но особенно много в составе ее каротина, из которого вырабатывается в организме витамин А. Именно этот витамин делает наши кожные и слизистые оболочки здоровыми, противостоящими вредным внешним и внутренним воздействиям.

Употребление моркови в сыром виде помогает при малокровии, упадке сил, авитаминозе, гастрите, полиартритах обменного характера, стоматите. Некоторые отмечают ее противоглистное свойство. Ее хорошо употреблять при сердечно-сосудистых заболеваниях, от судорог, как естественнее желчегонное и ветрогонное средство.

Морковь можно заготавливать на зиму и хранить ее в свежем песке или сухой земле при температуре от +2 до +10 °С. Для хранения лучше всего годятся целые, среднего размера корнеплоды.

Морковь можно использовать в салатах, винегретах, тушеных овощах и т. п.

Салат из тертой моркови

Около 200 г моркови, стебель лука-порея, пучок огородной зелени, 1 ст. ложка измельченных грецких орехов.

Натереть морковь на мелкой терке, перемешать с измельченными орехами и огородной зеленью, украсить колечками тонко нарезанного лука. Этот салат будет способствовать нормальной работе пищеварительного тракта и восстанавливать кожные и слизистые покровы в организме.

Регулировка жизненных принципов с помощью питания. «Слизь»

Диета и пища, рекомендуемые при возбуждении жизненного принципа «Слизи», или когда этот жизненный принцип преобладает в вашем организме

Общие замечания: теплая, легкая пища и напитки. Вкус – горький, жгучий и вяжущий. Стараться недоедать.

Крупы: ячмень, кукуруза, просо, гречиха, рожь, свес.

Молочные продукты: молоко малой жирности, масло, сыворотка.

Подслащивающие продукты: мед.

Растительные масла: избегать.

Фрукты: яблоки, груши, гранаты, клюква, виноград, хурма, айва, облепиха.

Овощ: редис, картофель, морковь, капуста, лук, баклажаны, латук, тыква, сельдерей, шпинат, петрушка, бобы, горох.

Специи: все, кроме соли.

Животная пища: цыплята, баранина, яйца, колбаса.

Травы и др.: солодка, полынь, сосна, девясил кислый, семена граната, квасцы, нашатырь.

Диета и пища, увеличивающие жизненный принцип «Слизи».

Общие *замечания:* обильная, маслянистая пища, холодные продукты и напитки.

Преобладающий вкус пищи: сладкий, соленый и кислый.

Крупы: рис, пшеница, овес, лен (семена).

Молочные продукты: молоко, сыр, кисломолочные продукты, пахта, сливки, сметана, масло.

Подслащивающие продукты: все, кроме меда.

Растительные масла: все.

Фрукты: сладкие фрукты, арбузы, дыни.

Овощи: помидоры, огурцы, сладкий картофель, редька, репа и все остальные широколистные овощи.

Орехи: все.

Специи: соль.

Животная пища: говядина, свинина, птица, колбаса, рыба, раки, костный мозг и жир.

Супы: гороховый, крапивный; мясной бульон.

Следует помнить, что перестимуляция этого жизненного принципа приводит к появлению в теле слизи, особенно в верхней части тела – легких и носоглотки.

Вторые блюда

Паровая рыба

700–800 г филе рыбы нежирных сортов, 2 луковицы, 2–3 корня петрушки, 2–3 картофелины, 2 свеклы, 200 г воды, зелень петрушки и укропа, 1–2 ст. ложки лимонного сока.

Рыбное филе нарежьте на куски, положите кожей вниз на решетку сотейника в один ряд и залейте горячей водой. Добавьте нарезанный лук, корень петрушки, плотно закройте крышкой и варите на пару 10–15 минут на медленном огне. Готовую рыбу уложите на блюдо, полейте лимонным соком, посыпьте зеленью петрушки и укропа. В качестве гарнира предложите вареные картофель и свеклу.

Рулет с яйцами

700–800 г филе индейки, 3–4 яйца, 100 г молока, 2–3 ст. лежки растительного масла, перец, соль, 2 помидора, 1–2 свежих огурца.

Отбейте филе в виде лепешки, натрите перцем, солью, смажьте растительным маслом и поместите в холодильник на 8 – 10 часов. Из яиц с молоком приготовьте омлет, нарежьте на кусочки, улежите на филе. Филе сверните в рулет, перевяжите кулинарной нитью, уложите в неглубокую кастрюлю и тушите 2 часа. Затем охладите и поставьте в холодильник. Готовый рулет уложите на блюдо, украсьте нарезанными помидорами и огурцами, зеленью.

Творог с зеленью, орехами и морковью

200–300 г творога, 300 г вареной моркови, петрушка, листья зеленого салата, сельдерей, укроп, 1 ст. ложка растительного масла, 3 ст. ложки грецких орехов, несколько зубчиков чеснока.

Очистите орехи от скорлупы, разотрите чеснок. Смешайте творог с чесноком, растительным маслом, орехами, нарезанной морковью. Переложите в салатницу, сверху посыпьте зеленью.

Голубцы овощные

500 г белокочанной капусты, 2 моркови, 2 луковицы, 2 небольших кабачка, 200 г тыквы, 100 г риса, 2 яйца, петрушка, укроп, сметана.

Опустите кочан капусты в горячую воду на 10 минут, дайте стечь воде и разберите на отдельные листья. Сварите рис и яйца, остудите. Приготовьте фарш: мелко нарезанные лук, морковь, кабачки, тыкву смешайте с отварным промытым рисом, измельченными яйцами, зеленью петрушки и укропа. Фарш выложите на капустные листья, сверните конвертиком, залейте сметаной и потушите в течение 30 минут.

Каша яровая

1 стакан поджаренного на растительном масле риса, 1 кг очищенной тыквы, 1 ст. ложка фруктового сахара, 1 стакан воды, соль по вкусу.

На дно толстостенной кастрюли высыпьте поджаренный рис, залейте 2 стаканами воды, сверху уложите нарезанную кубиками тыкву, посолите, полейте водой с разведенным в ней сахаром и варите на слабом огне до полной готовности. Охладите. Выкладывайте на тарелку осторожно, не смешивая тыкву и кашу из риса. К каше подают варенье из ягод или фруктов, компот, кисель, мед.

Каша с яблоками

1 стакан *риса, 3* стакана *воды, 3 ст. л. растительного масла, 1/2 яблока, 2–3 ст. ложки сладкого сиропа из фруктового сахара, корила, натертая лимонная цедра, соль по вкусу.*

Сварите рассыпчатую кашу. Яблоки очистите, нарежьте

дольками и полежите в готовую кашу, добавьте сироп, пряности и на 4–5 минут поставьте в духовку, чтобы яблоки размягчились. Подавайте с маслом, фруктовым соком, киселем.

Каша ячневая

2,5 стакана ячневой крупы, 3 стакана воды, 4 – бет. ложек растительного масла, соль по вкусу.

Крупу переберите, поджарьте на сухой сковороде, всыпьте в кипящую подсоленную воду или овощной бульон и варите, пока не загустеет. Затем добавьте масло и варите до готовности. При готовке кашу не перемешивайте.

Каша из кукурузной муки

1,5 стакана кукурузной муки, 3–4 стакана воды, 4–6 ст. ложек растительного масла, соль по вкусу.

Муку слегка поджарьте на сковороде, тонкой струйкой всыпьте, помешивая, в подсоленную кипящую воду и варите при непрерывном помешивании 10–15 минут. Заправьте маслом.

Лепешки из бобов

1/2 стакана овощного бульона, 2 стакана бобов, 1яйцо, 1 луковица, молотые перец и лавровый лист, имбирь и другие специи по вкусу, 3 ст. ложки растительного масла.

Бобы замочите, отварите, пропустите через мясорубку, вбейте яйцо, посолите, добавьте специи и хорошо перемешайте. Разогрейте на сковороде масло и, выкладывая лежкой бобовую массу, поджарьте с двух сторон каждую лепешку. Лепешки сложите в глиняную посуду. Лук поджарьте на растительном масле, добавьте овощной бульон и этим соусом залейте лепешки. Блюдо подается и самостоятельно, и как гарнир.

Бобы, тушенные с морковью

2 стакана бобов, 1 ст. лежка семян укропа, 2 – 3моркови, 1 луковица, 5–6 ст. ложек растительного масла, соль, перец, лавровый лист по вкусу, 1 стакан овощного бульона.

Замочите бобы, очистите и отварите в воде. Затем слейте

воду, переложите бобы в кастрюлю, добавьте овощной бульон, всыпьте семена укропа, соль и специи. Лук и морковь мелко порежьте, обжарьте и добавьте в кастрюлю с бобами. Тушите на слабом огне до готовности. Подавая на стол, бобы выложите на блюдо и посыпьте зеленью петрушки.

Зеленый горошек отварной

1 стакан свежего зеленого горошка, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

Горошек положите в кипящую воду и отварите. Слейте отвар, в горошек добавьте масло, соль и еще немного подогрейте под крышкой. Подавайте как гарнир или самостоятельное блюдо.

Бобы со свеклой

2 стакана бобов, 2–3 свеклы среднего размера, 2луковицы, 5–6 ст. ложек растительною масла, соль, перец, лавровый лист по вкусу.

Бобы замочите, очистите, отварите, откиньте на дуршлаг и дайте воде стечь. Свеклу отварите или запеките в духовке, очистите, нарежьте кубиками и залейте огуречным или капустным рассолом, дайте немного постоять, затем слейте рассол. Лук мелко нашинкуйте, обжарьте на растительном масле, выложите на горячие бобы, смешанные со свеклой, добавьте соль, перец, лавровый лист, подогрейте. Готовые бобы улежите на блюдо, украсьте зеленью.

Спаржевая фасоль с маслом

800 г стручков спаржевой фасоли, 4 ст. лежки растительного масла, 2 ст. лежки толченых орехов, соль.

Стручки промойте, положите в кипящую подсоленную воду и варите на слабом огне 10 минут в открытой посуде. Готовую фасоль переложите на блюдо, полейте маслом и посыпьте толчеными орехами.

Котлеты гороховые

200 г гороха, 30 г моркови, 30 г репчатого лука, 3 ст. ложки

растительною масла, соль, специи. Для соуса: 50 г сушеных грибов, 100 г грецких орехов, 10 г чеснока, соль, специи по вкусу.

Сушеный горох (лучше желтый) замочите в прохладной воде на 10–11 часов. Разбухший горох пропустите через мясорубку. Поджарьте на растительном масле морковь и лук. Их тоже пропустите через мясорубку, добавьте чеснок, специи, соль. Все перемешайте и дайте фаршу настояться 30–40 минут. За это время фарш должен загустеть. Слепите котлеты, обжарьте их на растительном масле или запеките в духовке. К ним можно подать соус из сушеных грибов и грецких орехов. Для приготовления соуса сушеные грибы измельчите до состояния порошка, засыпьте в кипящую воду и варите 8 – 10 минут. В остывший соус добавьте измельченные грецкие орехи, чеснок, специи по вкусу.

Котлеты овсяные

200 г овсяной крупы, 30 г моркови, 30 г репчатого лука, 3 ст. ложки растительною масла, соль, специи по вкусу.

Цельную овсяную крупу промойте и замочите на 5–6 часов в прохладной воде. Разбухшую крупу пропустите через мясорубку. Морковь и репчатый лук слегка обжарьте на растительном масле и тоже пропустите через мясорубку. Можно добавить корочку черного хлеба, размочив ее в овсяном настое, соль и специи по вкусу. Все тщательно перемешайте. Фарш должен получиться жидким. Для этого можно добавить в него овсяный настой. На сковороду котлетки наливают столовой ложкой (как оладьи). Обжарьте их с двух сторон на медленном огне. Подавать можно в холодном и горячем виде.

Котлеты из шпината

1 кг шпината, 2 стакана пшеничной крупы, 1 стакан овощного бульона, 2 ст. ложки растительного масла, 1 стакан соевого фарша.

Шпинат промойте, нарежьте и разотрите с небольшим количеством соли, чтобы выделился сок. В шпинат добавьте соевый фарш, пшеничную крупу, соль и все хорошо перемешайте. Сформуйте котлеты, выложите их на разогретую сковороду с растительный маслом и обжарьте с двух сторон.

Котлеты пшеничные

200 г пшеничной крупы, 30 г моркови, 30 г репчатого лука, 3 ст. ложки растительного масла, соль и сшеши по вкусу.

Пшеничную крупу замочите на 30–40 минут в прохладной воде. Разбухшую крупу пропустите через мясорубку. Морковь и репчатый лук слегка обжарьте на растительном масле и тоже пропустите через мясорубку. Все хорошо перемешайте, добавьте соль и специи по вкусу. Фарш должен получиться жидким. Слепите из него котлеты и поджарьте на растительном масле. Их можно есть и холодными, и горячими.

Котлеты кукурузные

200 г кукурузной крупы, 3 ст. ложки растительного Nacra, 40 г муки, соль, специи по вкусу.

Кукурузную крупу засыпьте в холодную воду (на один объем крупы – 2 объема воды), поставьте на огонь и, помешивая, доведите до кипения. Варите, пока не загустеет, не переставая помешивать. Добавьте соль и специи по вкусу. Остудите, слепите котлеты, обваляйте их в муке и обжарьте на растительном масле. Подавайте со свежими или тушеными овощами.

Пюре из шпината

1 кг шпината, 1 стакан овощного бульона, 1 стакан пшеничной крупы, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

Шпинат промойте, нарежьте и тушите в небольшом количестве подсоленной воды. Бульон вскипятите, всыпьте пшеничную крупу, посолите, добавьте масло, шпинат и, помешивая, немного подогрейте. Следите, чтобы пюре не пригорело.

Капуста цветная отварная

800 г капусты, 5–6 ст. ложек растительного масла, 2 ст. ложки белых сухарей, зелень укропа и петрушки.

Цветную капусту разберите на соцветия, промойте, опустите в кипящую подсоленную воду и варите до готовности. Откиньте капусту на дуршлаг, дайте воде стечь, улежите на блюдо, залейте горячим маслом, посыпьте сухарями и измельченной зеленью. Можно подавать как самостоятельное блюдо или как гарнир к мясу или рыбе.

Золотистый рисовый плов

250 г тофу, 2 ст. ложки растительного масла, 1 средняя луковица, 2,5 стакана горячего овощного бульона, 1 стакан риса (лучше длиннозерного), 1/2 стакана изюма, 1/2 ч. ложки желтого имбиря, 1/2 ч. ложки кориандра, 1/2 ч. ложки сухого соуса карри, 1/2 стакана поджаренного миндаля, зелень петрушки, 1/2 ч. ложки соли.

На растительном масле обжарьте нарезанный лук, добавьте рис и жарьте еще 2 минуты. В полученную массу долейте горячий бульон, положите изюм, имбирь, кориандр, сухой соус карри, соль. Все перемешайте, накройте крышкой и готовьте на медленном огне 10–12 минут, пока жидкость не впитается. Снимите с огня и вмешайте в массу тофу, предварительно нарезанный кубиками. Накройте и оставьте на 10 минут. Добавьте поджаренные половинки миндаля. Подавайте, посыпав зеленью петрушки.

Соевые «крабовые палочки»

400 г тофу, 2 моркови, 3–4 корня петрушки, 2–3 горошины черного перца, лавровый лист, укроп, эстрагон, соль по вкусу.

В холодную воду опустите мелко нарезанную морковь, корень петрушки, эстрагон, соль, черный перец, лавровый лист и сварите рассол. Дайте ему остыть и холодным залейте тофу. Все поставьте в холодильник на сутки. Перед тем как подать на стол, тофу нарежьте палочками размером 1,5 х 10 см. Соевые «крабовые палочки» можно подавать как самостоятельное блюдо и десерт к чаю, класть в салаты, делать с ними бутерброды.

Грибное овощное рагу с тофу

2 ст. л. растительною масла, 1 стакан грибов, нарезанных кружочками, 1/2 стакана нарезанного лука, 450 г раскрошенного тофу, 1 долька измельченного чеснока, 1 ст. ложка соевого соуса, 1 ст. ложка свежей петрушки.

В разогретое на сковороде растительное масло добавьте грибы, лук, раскрошенный тофу. Когда тофу начнет подрумяниваться, положите соевый соус и свежую нарезанную петрушку, потушите до готовности. Подавайте с рисом, лапшой или гренками.

Котлеты из сои

200 г соевых бобов, 100 г пшеничной муки или кукурузного крахмала, 1 яйцо, 1 луковица, 2 дольки чеснока, 2 ст. ложки панировочных сухарей, растительное масло, соль, перец, приправы по вкусу.

Соевые бобы отварите, пропустите через мясорубку, добавьте яйцо и пшеничную муку или кукурузный крахмал, соль, перец, приправы, мелко нарезанные и слегка обжаренные лук и чеснок, все тщательно перемешайте. Слепите из этой массы котлеты, обваляйте их в панировочных сухарях и поджарьте на растительном масле.

Котлеты из соевой муки и рыбы

2/3 стакана соевой муки, 600 г рыбы, 1 луковица, 1 яйцо, 1/2 стакана молотых сухарей, 1/3 стакана пшеничной муки, 3 ст. ложки растительного масла, зелень, соль.

Очищенную рыбу, репчатый лук и зелень пропустите через мясорубку, добавьте соевую и пшеничную муку, яйцо, соль и перемешайте. Слепите котлеты, обваляйте в сухарях, поджарьте на растительном масле с обеих сторон. Можно довести до готовности в духовке.

Рыба с клюквой и медом

1 кг рыбы нежирных сортов, 600 г клюквы, 300 г меда.

Клюкву разомните, отожмите сок, смешайте с медом и слегка выпарите воду на небольшом огне. Рыбу отварите, вылежите на тарелки и полейте клюквенно-медовым соком.

Каша «Дубинушка»

100 г риса, 100 г гречки, 100 г ячневой круты, 100 г мякоти тыквы, 2 свеклы, 2 луковицы, 3 моркови, 1 огурец, 5 помидоров, 1,2 л холодной вода, 1 ст. лежа, растительного масла, зелень петрушки и укропа.

Переберите и промойте крупы. Морковь, тыкву и свеклу натрите на крупной терке, огурцы и помидоры нарежьте ломтиками. На дно высокой кастрюли, смазанной изнутри маслом, положите свеклу, затем гречку, морковь, рис, помидоры,

ячневую крупу и сверху – тыкву. Залейте водой и варите до готовности. Настаивайте под закрытой крышкой в горячей духовке 15–20 минут. Кашу осторожно выложите, опрокинув кастрюлю на блюдо, постарайтесь не нарушить слои, украсьте зеленью петрушки и укропа и нарезанными огурцами.

Сладкий лук с творогом

2–3 луковицы сладких сортов, 100 г творога, 100 г простокваши, укроп, петрушка.

Лук мелко нарежьте, смешайте с творогом и простоквашей. Выложите в салатницу, сверху посыпьте зеленью укропа и петрушки.

Блюдо из тыквы и фасоли

250 *г фасоли, 150 г тыквы, лист сухой морской капусты, соль.*

Хорошо промойте фасоль, положите фасоль и морскую капусту в кастрюлю, залейте водой так, чтобы она покрывала фасоль, посолите. Готовьте на среднем огне до полуготовности, по мере испарения подливайте воду, чтобы фасоль находилась под водой. Нарежьте тыкву небольшими кубиками и положите в кастрюлю с фасолью. Продолжайте тушить, пока фасоль не станет мягкой.

Рис с красной фасолью

1/2 стакана мелкой красной фасоли, 3 стакана воды, 3 стакана риса, 1–2 ст. ложки обжаренных зерен кунжута, соль или

соевый соус.

Вымойте и залейте водой фасоль, поварите ее в течение 10 минут, не закрывая крышкой. Выньте и обсушите фасоль, а жидкость оставьте.

Хорошо промойте рис, положите в кастрюлю и залейте половиной той жидкости, в которой варились бобы. Можно добавить еще воды, если это необходимо. Оставьте рис в воде минимум на 4 часа при комнатной температуре. Смешайте рис с бобами и равномерно разложите эту смесь на решетке паровой кастрюли, закройте крышкой и готовьте около 15 минут. Затем долейте 1/3 оставшейся жидкости, опять закройте крышкой, готовьте несколько минут. И еще два раза доливайте по 1/3 жидкости. В общей сложности блюдо надо готовить на пару 40–45 минут. Снимите кастрюлю с огня, немного подождите и откройте крышку. Перемешайте слегка подкрашенный рис и бобы влажной деревянной лопаточкой и посыпьте смесью соли с кунжутными зернами либо замените соль соевым соусом. Это блюдо можно подавать с жареной рыбой, тушеными грибами, курицей, а также со всевозможными салатами.

Рис с овощами

300 г риса, 2 моркови, 2 ломтика сильно обжаренного тофу, 1 небольшой росток бамбука, 100 г репы, петрушка или укроп, лук, 0,5 л воры, 1/2 ст. ложки соевого соуса.

Обварите тофу в кипящей воде, чтобы удалить жир. Обсушите, нарежьте тоненькими полосками. Нарежьте репу, поварите ее 2 минуты и обсушите. Вымойте и разрежьте на полоски росток бамбука, затем обсушите. Если вы используете консервированные ростки бамбука, то их нужно предварительно обсушить и подержать в кипящей воде, чтобы снять вкус консервантов. Очистите морковь, нарежьте и добавьте к тофу и репе. Вымытый и уже подготовленный замачиванием рис положите в кастрюлю с овощами. Налейте воду, все хорошо размешайте. Добавьте соевый соус и варите как обычно. Овощи можно просто смешать с вареным рисом (овощи должны составлять 5 – 10 % от общей массы).

Рис с травами и красной икрой

500 г риса, 0,5 л горячей волы, пучок базилика (можно заменить петрушкой, сельдереем, укропом),2 ч. ложки соли и

красная икра.

Приготовьте рис обычным способом, но предварительно подсолив. Нарежьте базилик и замочите в воде. Слейте воду и обсушите. Положите траву в готовый рис и хорошо перемешайте деревянной лопаточкой. Выложите на блюдо рис, смешанный с базиликом, сверху полежите красную икру.

Рисовые лепешки

300 г риса, 2 моркови, 2 сладких перца, 2 луковицы, укроп, 2 от. ложки растительного масла, соль, соевый соус.

Промытый рис сварите до готовности. Натрите на терке морковь, нарежьте сладкий перец небольшими кубиками, порежьте лук. Смешайте вареный рис с мелко нарезанными овощами и луком, добавьте немного воды. Сформуйте небольшие лепешки и обжарьте их на растительном масле. Подавайте, полив соевым соусом.

Греча с соевым соусом

100 г гречневой крупы, 300 мл волы, соевый соус.

Промойте гречневую крупу, залейте водой и поставьте на огонь. Варите, периодически перемешивая, до готовности. Подавайте с соевым соусом.

Гречневая каша-запеканка

200 г гречневой круты, 400 мл воды, соль.

Промойте и сварите гречневую крупу, переложите сваренную кашу в толстостенную кастрюлю и поставьте ее в разогретую духовку. Когда на дне каша станет чуть темнее, вынимайте ее и раскладывайте по тарелкам.

Гречневые лепешки

200 г гречневой крупы, 400 мл волы, 2 моркови, 1 луковица, 2 ст. ложки кукурузной муки, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

Сварите рассыпчатую гречневую кашу. Очистите и натрите на терке морковь, потушите ее вместе с мелко нарезанным луком в

небольшом количестве воды. Добавьте к каше тушеные овощи, положите в нее немного кукурузной муки и соли по вкусу. Смешайте и сформуйте лепешки, обжарьте их на растительном масле.

Греча запеченная

300 г гречневой крупы, 600 мл воры, 200 г цветной капусты, 2 моркови, 2 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

Поджарьте лук, морковь и разобранную на соцветия цветную капусту на растительном масле. Залейте овощи небольшим количеством воды, слегка посолите и потушите. Затем перележите в толстостенную кастрюлю, насытьте поверх овощей гречу и залейте водой. Готовить это блюдо нужно в печке или хорошо разогретой духовке.

Пшено

200 г пшена, 800 мл воды, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

Переберите пшено, промойте, залейте водой, добавьте растительное масло и немного соли. Поставьте кастрюлю на небольшой огонь. При закипании огонь еще уменьшите. Каша должна вариться долго на медленном огне, пока не станет нежной и воздушной. Подавать пшено можно с тушеными овощами.

Тушеные баклажаны

300 г баклажанов, 3 ст. ложки растительного масла, 1/3 стакана овощного бульона, 2–3 ст. ложки мисс, 2 ст. ложки сахара, 2 ч. ложки обжаренных кунжутных зерен.

Очистите баклажаны, нарежьте кубиками и тушите в растительном масле на сильном огне, помешивая, пока они не станут прозрачными. Добавьте овощной бульон, уменьшите огонь и тушите 5 минут, помешивая. В небольшой сковороде смешайте мисо и сахар, поставьте на слабый огонь и перемешивайте, пока сахар не растворится. Вылейте полученный соус в кастрюлю с баклажанами и тушите 2 минуты. Перед тем как снимать кастрюлю с огня, высыпьте туда половину обжаренных кунжутных зерен. Другой частью кунжутных зерен посыпьте блюдо перед

подачей на стол.

Отварной дайкон

500 г дайкона, 3 ст. ложки риса, 1 пластина морской капусты. Для соуса: 3–3,5 стакана овощного бульона, 3 ст. лежки соевого соуса, 2 ст. ложки сахара, 1 ч. лежка соли.

Промойте и сварите рис. Очистите редьку и нарежьте кружочками. При этом зачистите края, чтобы кусочки не развалились при варке: сделайте неглубокий крестообразный надрез на одной стороне каждого кусочка и положите его этой стороной на дно кастрюли, чтобы хорошо впитывалась жидкость. Налейте в кастрюлю воду и положите рис. Варите, пока дайкон не станет мягким. Положите пластину морской капусты на сковороду, вылежите на нее редьку с рисом и залейте соусом. Варите на слабом огне до полной готовности около 20 минут.

Соевые бобы с овощами

50 г сухих соевых бобов, 2 больших сушеных гриба, 1/4 стакана нарезанной моркови, 1 пластина морской капусты, 2 л воды, 1/2 стакана овощного бульона, 2 ст. ланки соевого соуса, 2 ст. ланки сахара, 1/4 ч. ложки соли.

Нагрейте 600 мл холодной воды и растворите в ней 1/4 ч. ложки соли. Охладите воду до комнатной температуры и замочите в ней соевые бобы на 8 часов. Затем слейте воду и обсушите бобы. Положите соевые бобы на сковороду и залейте холодной водой. Доведите до кипения на среднем огне, снимите пену, уменьшите огонь и тушите 1,5–2 часа, пока бобы не станут мягкими. По необходимости добавляйте воду. Когда бобы будут готовы, необходимо слить невыпарившуюся воду. Замочите грибы в теплой воде со щепоткой сахара на 20 минут, затем промойте, очистите и нарежьте. Очистите и нашинкуйте морковь. Размочите морскую капусту, нарежьте ее полосками, а затем маленькими квадратиками. В небольшую сковороду налейте воду из-под грибов, овощной бульон, соевый соус. Положите туда же сахар и поставьте на огонь. Размешивайте до полного растворения сахара. Добавьте бобы и овощи. Варите на слабом огне 15–20 минут, пока почти вся жидкость не выкипит. Во время готовки постоянно поливайте бобы и овощи жидкостью, в которой они варятся. Это блюдо можно подавать как гарнир к мясу или рыбе.

Вегетарианские колобки

1 кг хорошо отжатого тофу, 100 г моркови, 2 сушеных гриба, 1 яйцо, 3 ст. ложки обжаренных кунжутных зерен, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка кукурузного крахмала, 1 ч. ложка сахара, 1/2 ч. ложки соли.

С помощью миксера взбейте отжатый тофу до консистенции пюре. Добавьте сахар, соль и яйцо, опять взбейте. Почистите и тонко нарежьте предварительно замоченные грибы и морковь. Соедините тофу с грибами и морковью. Засыпьте эту смесь кунжутными зернами и кукурузным крахмалом и вновь взбивайте в течение 1 минуты. Из полученной массы сделайте колобки и жарьте их на сильном огне до образования золотистой корочки.

«Облака» репы

3–4 белые репы, 4 креветки, белок 1 яйца, щепотка соли. Для соуса: 1/2 стакана овощного бульона, 1/4 ч. ложки светлого соевого соуса, 1/4 ч. ложки соли, 1/4 ч. ложки кукурузного крахмала, 1 ч. ложки васаби или 2–3 веточки кориандра.

Счистите креветки, каждую разрежьте на несколько частей и полежите на тарелки. Счистите и натрите на терке репу. Полежите полученную массу из репы в небольшой полотняный мешочек и отожмите половину жидкости. Получится примерно четверть стакана тертой репы. Взбейте в миске белок со щепоткой соли, добавьте туда тертую репу и перемешайте. Вылежите эту массу горкой на тарелки с креветками. Затем подержите тарелки на паровой бане в течение 10–15 минут. Добавьте к овощному бульону соевый соус, соль. В отдельной посуде в холодной воде размешайте кукурузный крахмал и влейте его в бульон. Готовьте соус на небольшом огне, помешивая, пока не загустеет. Полейте им креветки. Украсьте блюдо васаби или веточками зелени.

Мягкий отварной картофель

4 большие картофелины, 3 ст. ложки соевого соуса, 1/2 ч. ложки шинного уксуса, 1 ч. ложка соли, 1 ст. ложка кукурузной муки.

Очистите картофель, нарежьте кусочками, положите в кипящую воду и варите до готовности. Слейте воду и обсушите картофель на небольшом огне. Смешайте соевый соус, уксус, кукурузную муку. Выложите картофель на тарелки и полейте

соусом.

Тушеные овощи

2 моркови, 12 маленьких луковиц, 80 г стручковой фасоли, 100 г зеленого горелка, 4 репы, 1 ч. ложка соли, 1 ст. ложка масла, 2 ст. ложки измельченной петрушки, черный молотый перец.

Очистите и мелко нарежьте морковь и лук. Нарежьте стручки фасоли на кусочки длиной примерно 3 см. Очистите репу и разрежьте каждую на крупные куски. Вскипятите воду в большой кастрюле, посолите. Положите в нее морковь и варите несколько минут. Затем добавьте лук, фасоль, горошек и еще поварите. Когда овощи будут почти готовы, положите в воду репу и варите до готовности. Слейте воду из кастрюли, влейте туда масло и опять положите туда все овощи. Добавьте мелко нарезанной петрушки и еще потушите. Посолите и поперчите по вкусу.

Тофу с овощами

400–450 г тофу, 1 огурец, 1 среднего размера морковь, 1/2 ст. ложки сахара, 1/4 ч. ложки соли, 1 ст. ложка соевого соуса.

Отварите тофу в большом количестве воды в течение 2–3 минут. Хорошо отожмите. Смешайте все ингредиенты для соуса. Залейте полученным соусом тофу и тщательно все перемешайте, чтобы получилась однородная масса. Тонко нарежьте огурец и морковь, присоедините к тофу.

Тофу с кунжутом

400–500 г хорошо отжатого тофу, 1 яйцо, 200 г кукурузной муки, 1/3 стакана обжаренных кунжутных зерен, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки соевого соуса, зеленый лук, тертый корень свежего имбиря.

Нарежьте тофу кубиками, обсыпьте кунжутными зернами и кукурузной мукой, обваляйте в муке, окуните во взбитое яйцо и еще раз посыпьте зернами кунжута. Разогрейте растительное масло на сковороде на среднем огне. Положите тофу и обжарьте до появления золотистой корочки с обеих сторон. Выложите на блюдо, украсьте мелко нарезанным зеленым луком и тертым имбирем, подавайте с соевьм соусом.

Охлажденный тофу

170 г хорошо охлажденного тофу, побеги хрена, 1 помидор, зеленый лук, кунжутные зерна, тертая редька дайкон.

Хорошо отжатый тофу положите на блюдо и посыпьте смесью кунжутных зерен, мелко нарезанного лука, добавьте тертую редьку. Украсьте ломтиками помидора и побегами хрена.

Зеленая стручковая фасоль с кунжутом

250 г стручков фасоли, 4 стакана кипящей воды, 2 ч. ложки соли, 4 ст. ложки кунжутных зерен, 2 ст. ложки сахара, 4 ст. ложки соевого соуса.

В горячую воду добавьте соль, положите стручки фасоли и варите на сильном огне до готовности. Промойте фасоль холодной водой, чтобы восстановить цвет. Обсушите и нарежьте стручки небольшими кусочками. Обжарьте кунжутные зерна на среднем огне, истолките, смешайте с сахаром и соевым соусом. Выложите готовую фасоль на блюдо и залейте соусом с кунжутом.

Грибы в «снежном» соусе

3/4 стакана консервированных грибов, 2 ст. ложки соевого соуса, 1/4 стакана очищенной и натертой редьки дайкон.

Отварите грибы в кипящей воде в течение 1 минуты и откиньте на дуршлаг. Залейте грибы соевьм соусом и оставьте на 10 минут. Натертую на терке редьку положите в небольшой полотняный мешочек и слегка выжмите сок. Подержите дайкон под струей холодной воды несколько секунд, а затем опять отожмите. Выложите редьку в небольшую миску. Выньте грибы из соевого соуса и обсушите. При подаче на стол в каждую тарелку с грибами горкой положите дайкон.

Грибы с вареной капустой

8 сушеных грибов, 1/2 кочана капусты, 1/4 стакана воды, в которой замачивались трибы, 2/3 стакана десертного вина, 3 ст. ложки соевого соуса.

Размочите грибы в теплой воде, нарежьте пластинами. Капусту нарежьте кусочками. В кастрюлю вылейте жидкость, в которой замачивались грибы, вино и соус и доведите до кипения

на среднем огне. Положите грибы и подержите 4–5 минут на среднем огне. Добавьте капусту и варите, пока она не станет мягкой.

Тофу, тушенный с рисом

230 *г тофу, нарезанного палочками, 300 г риса, 2 ст. ложки растительного масла, соевым соус, соль, вода.*

Обжарьте рис и тофу на растительном масле, добавьте воду, соус и соль. Накройте крышкой и доведите до кипения на большом огне. Затем варите на медленном огне 15–20 минут до размягчения риса.

Жаркое из тофу и брокколи

400 г тофу, нарезанного кусочками, 200 г риса, 200 г свежих ростков бобов, 1 красный и 1 зеленый сладкий перец, 1 луковица, 500 г брокколи, 1/4 ч. ложки золотого имбиря, 2 ст. ложки хереса, 4 ч. ложки кукурузного крахмала, 2 ст. ложки соевого соуса, 1 зубчик чеснока.

Смешайте соевый соус, херес, кукурузный крахмал, имбирь, перец и разведите водой. На разогретую сковороду положите мелко нарезанный чеснок, предварительно отваренную брокколи, затем нарезанные полосками лук и перец и наконец ростки бобов. Отодвиньте овощи к краям сковороды, перемешайте приготовленный ранее соус, вылейте его в центр и перемешивайте до загустения. Смешайте овощи с соусом, добавьте тофу и прогрейте. Подавайте с отваренным рисом.

Овощи, тушенные по-китайски

100 г сухою соевого гуляла, 2 ст. ложки соевого соуса, 2 ст. ложки растительного масла, 2 дольки чеснока, 2 ст. ложки семян кунжута, 1 кочан китайской капусты, 200 мл воды.

В кипящую воду опустите гуляш, добавьте соевый соус, натертый чеснок, пряности и варите 10 минут. Набухшие кубики выньте из кастрюли, дайте воде стечь и обжарьте на растительном масле, помешивая. Присоедините нашинкованную капусту и тушите под крышкой вместе с бульоном, в котором варился гуляш. При подаче на стол можно полить соевым соусом.

Бефстроганов в томатном соусе

100 г соевых отбивных, 1 луковица, 1 помидор, 2 ст. ложки растительного масла, петрушка, укроп.

Мелко нарезанный лук и нарезанный кусочками помидор слегка обжарьте на растительном масле и потушите в небольшом количестве воды. Отваренные соевые отбивные нарежьте, как бефстроганов, и обжарьте в пассерованном луке с помидором в течение 5–7 минут. Готовый бефстроганов украсьте зеленью и подавайте на стол с гарниром – рисом, тушеными овощами.

Тофу с овощами

200 г свежий капусты брокколи, 2 моркови, 200 г грибов, 3 твердых спелых помидора, 3 зеленых сладких перла, 2 кабачка цукини, 100 г тофу, 100 г коричневого риса, вода, 50 г соуса тамари.

Нашинкуйте морковь, порежьте грибы, помидоры разрежьте на 8 частей, зеленые перцы порежьте вдоль, кабачки цукини – кубиками, тофу – слоями. Промойте и сварите коричневый рис. Овощи с тофу нужно готовить на пару. На дно сотейника налейте воды на 2–3 см, добавьте туда соус тамари и поставьте на средний огонь. На решетку поместите овощи и тофу и готовьте под крышкой 15–20 минут до готовности. Подавайте с рисом.

Вегетарианский плов с грибами

500 г свежих грибов (шампиньонов), 2 луковицы, 3 моркови, 50 г растительного масла, 400 г длиннозерного риса, соль, вода.

Лук, морковь и грибы нарежьте соломкой. Слегка обжарьте в растительном масле лук и морковь, добавьте грибы, еще немного подержите сковороду на огне. Влейте 3 стакана воды, посолите, полежите рис так, чтобы вода покрывала рис слоем в 1,5–2 см. Готовьте на среднем огне не перемешивая. Когда вода выпарится, снимите сковороду с плиты. Подавать блюдо на стол можно через 15–20 минут.

Капустные котлеты

800 г белокочанной капусты, 200 г молока, 4 ст. ложки манной крупы, 3 ст. ложки панировочных сухарей, 1/3 стакана рафинированного растительного масла, 150 г сметаны, соль.

Капусту мелко нашинкуйте. В кастрюлю налейте молоко и доведите его до кипения. Затем полежите в кастрюлю с молоком капусту и потушите ее под крышкой на небольшом огне 7 минут. После этого постепенно добавьте манную крупу, размешивая, чтобы не образовались комочки, и варите 10 минут (также под крышкой). Полученную массу посолите, перемешайте, остудите, разделите на котлеты, обваляйте их в сухарях и обжарьте с двух сторон на растительном масле до образования румяной корочки. При подаче на стол к котлетам добавьте сметану.

Грибы с фасолью

200 г шампиньонов, 1 большой баклажан, 1 кг помидоров, 400 г консервированной красной фасоли, 1 большая луковица, 4 ст. ложки оливкового масла, 1 зубчик чеснока,1 ч. ложке порошка кориандра, 1/2 ч. ложки порошка тмина, 100 г овощного бульона, 1 ст. ложке кукурузной муки, 1 ст. ложка томатной пасты, соль, вода, 1 ст. ложка кинзы.

В большой кастрюле обжарьте на 2 ст. ложках оливкового масла нарезанные на кубики баклажаны до золотистого цвета в течение 10 минут и переложите их в блюдо. Добавьте 1 ст. л. оливкового масла, поджарьте грибы и перележите их в блюдо. В кастрюлю вылейте остатки оливкового масла и поджарьте мелко нарезанный лук, растолченный чеснок и специи. Добавьте очищенные и нарезанные помидоры, овощной бульон, накройте крышкой и тушите соус 45 минут. Разведите кукурузную муку в 4 ст. ложках воды, добавьте томатную пасту и смешайте с соусом. Соедините грибы, баклажаны, фасоль и мелко нарезанную кинзу. Накройте крышкой и тушите еще 20 минут. Добавьте специи по

вкусу. Подавайте с рисом.

Гречневые котлеты с грибным соусом

300 г измельченной гречневой крупы, 250 г свежих грибов, 1 луковица, 50 мл растительного масла, 4 ст. ложки муки, черный перец горошком, соль, 1 л воды.

Вскипятите 500 мл воды, подсолите, всыпьте гречу и варите на маленьком огне, прикрыв кастрюлю крышкой, 3 минуты. Затем снимите кастрюлю с огня и оставьте гречу на 10 минут под крышкой для упревания. Из остывшей каши сформуйте небольшие котлетки (чтобы каша не прилипала к рукам, смачивайте их водой) и обжарьте их с обеих сторон на растительном масле до образования румяной корочки. Готовые котлеты перед подачей полейте грибным соусом. Для приготовления соуса промойте и отварите грибы в 500 мл подсоленной воды вместе с целой очищенной от шелухи луковицей и перцем в течение 10 минут. Бульон процедите. Муку обжарьте на сковороде без масла до кремового цвета, влейте в нее тонкой струйкой 2 стакана грибного отвара, непрерывно помешивая, чтобы не образовались комочки. Присоедините мелко нарезанные грибы, доведите соус до кипения, снимите сковороду с огня.

Кабачки, фаршированные овощами

1 кг небольших кабачков, 1 морковь, 2 луковицы, 2 ст. ложки пшеничной муки, 3 от. ложки растительного масла, 1 ст. ложка томатной пасты, черный молотый перец, зелень петрушки, соль.

Очистите кабачки от кожицы, разрежьте вдоль пополам, чайной ложкой удалите сердцевину, измельчите и обжарьте на 1 ст. ложке растительного масла. Мелко нарезанный лук и натертую на крупной терке морковь обжарьте на оставшемся растительном масле, пока лук не приобретет золотистый цвет. Остудите, добавьте сердцевину от кабачков, мелко нарубленную зелень, муку, соль и перемешайте. Приготовьте соус: разведите муку небольшим количеством теплой воды, долейте воды, положите томатную пасту, перец, соль, перемешайте, доведите до кипения. Начините кабачки этой смесью, уложите их в один слой на противень начинкой вверх, сверху полейте томатным соусом и запекайте в духовке при 200 °С.

Капуста, тушенная с яблоками и сладким перцем

700 *г белокочанной капусты, 2 яблока кислого сорта, 1 луковица, 1 сладкий перец, 3 ст. ложки растительного масла, соль.*

Нашинкуйте капусту, перец нарежьте соломкой, лук измельчите. Сложите все ингредиенты в глубокую сковороду, залейте 3/4 стакана воды, посолите и тушите 10 минут под крышкой. Затем положите натертое на крупной терке яблоко и тушите еще 5 минут. Добавьте растительное масло, перемешайте и готовьте без крышки, помешивая. Через 5 минут снимите с огня.

Рис по-вьетнамски

300 г риса, 3 ст. ложки растительного масла, 500 мл воды, соль, соевый соус.

Рис переберите, промойте несколько раз в холодной воде и обсушите. Затем обжарьте с растительным маслом на сковороде до светло-бежевого цвета, постоянно помешивая. После этого перележите рис в кастрюлю, залейте подсоленной кипящей водой и поставьте на сильный огонь. Когда вода закипит, убавьте огонь до минимального, кастрюлю накройте крышкой и варите до полного выпаривания воды (примерно 15 минут). К рису подавайте соевый соус.

Фасоль в горшочке

250 *г белой сушенной фасоли, 6 луковиц, 5 ст. ложек растительного масла, 2 ст. ложки томатной пасты, 500 мл воды, перец, соль.*

Замочите фасоль на ночь, на следующий день отварите и слейте жидкость в отдельную посуду. Лук нарежьте кольцами и слегка обжарьте в растительном масле, добавив томатную пасту, посолите и поперчите. В огнеупорную посуду уложите, чередуя слоями, фасоль и жареный лук (верхним слоем должна быть фасоль), полейте растительным маслом и добавьте воду, в которой варилась фасоль. Запекайте блюдо в духовке при средней температуре в течение 20 минут.

Растительные соки – здоровье в стакане

Употребление натуральных соков целесообразно не только с лечебной целью. Их необходимо использовать в качестве обычного продукта питания. В то же время сокотерапия – это обогащение организма почти всегда находящимися в дефиците витаминами, минералами и биологически активными веществами. В то же время организм, отдыхая от тяжести труда, связанного с перевариванием пищи, получает возможность «перекачивать» энергию к органам, наиболее нуждающимся в помощи.

Нельзя пренебрегать даже мизерными дозами (1–3 ст. ложки), особенно в весеннее время, когда появляются молодые листья крапивы, одуванчика, подорожника. Если регулярно принимать такой сок перед едой всего 1 раз в день, заметно возрастает работоспособность, улучшается приспособляемость организма к внешней среде. Только один сок крапивы способен нормализовать обмен веществ, усиливать деятельность органов пищеварения, активизировать работу почек, увеличивать отток мочи, очищать кровь, помочь процессу кровообразования. Когда начинается период весенней «сонливости и лени», крапива и одуванчик незаменимы.

Диетологи-натуропаты рекомендуют соком (200–300 г), выпитым натощак, заменять ранний завтрак, когда организм еще не «заработал» себе еды и обеспечен питательными веществами за счет съеденного накануне.

Ученые не рекомендуют употреблять консервированные и пастеризованные соки, считая, что их питательная ценность незначительна. Целесообразно использовать соки не более чем через 15–20 мин. после их приготовления. Соки пьют небольшими глотками (лучше через трубочку для коктейля). Самые полезные соки – «мутные» (нектары), содержащие больше составных частей исходного материала. Соки пьют не менее чем за 30 мин. до приема пищи. При нарушении этого правила усиливаются бродильные процессы в кишечнике. По этой же причине нельзя сочетать соки с пищей, содержащей крахмал или сахар.

Сначала рекомендуют употреблять несмешанные соки, а затем к пресным сокам добавляют соки цитрусовых, кислых ягод, яблок. Лимонный сок всегда разбавляют водой, пьют с медом. Соки листовых овощей смешивают с соками корнеплодов в отношении 1: 2. Соки косточковых плодов (слив, абрикосов и

т. д.) ни с какими другими соками смешивать нельзя. Это не относится к сокам семечковых плодов (яблок, винограда и т. п.).

Соки редиса, редьки, лука, чеснока и хрена добавляют в очень малых количествах. Сок свеклы в любом составе не должен превышать одной трети.

Разумное использование растительных соков показано с профилактической и лечебной целью больным с заболеваниями почек и мочевых путей. Они помогают устранить дефицит витаминов, минеральных солей и микроэлементов, способствуют выведению шлаков из организма, повышению его защитных свойств. Чаще всего применяют следующие соки. При этом рекомендуется некоторые из них сочетать с медом, если нет сахарного диабета.

Арбузный сок. Обладает мочегонным эффектом, применяется при мочекаменной болезни (кроме фосфатурии), подагре, гипертонии, воспалительных заболеваниях мочевых путей. Ограничения в употреблении – по медицинским показаниям.

Сок березы. Назначается при воспалительных заболеваниях мочевыводяших путей, мочекаменной болезни, обменных нарушениях. Его пьют по 1 стакану с 1 ст. ложкой меда 3 раза в день.

Сок ягод бузины черной. Действует общеукрепляюще, возбуждает гормональные железы. Принимают по 1 стакану с 1

ст. лежкой меда в три приема в течение дня.

Сок из зерен граната обладает мочегонным, желчегонным, обезболивающим, противовоспалительным, вяжущим, улучшающим аппетит эффектом. Принимать по 1 ст. ложке несколько раз в день.

Сок дыни. Хорошо утоляет жажду и успокаивающе действует на нервную систему. Обладает мочегонным и слабительным свойствами. Назначается при заболеваниях почек и мочевого пузыря, геморрое, запорах, атеросклерозе, малокровии. Принимается по 1 стакану с 1 ст. лежкой меда 3 раза в день.

Сок жерухи лекарственной улучшает обмен веществ, способствует выведению шлаков из организма при мочекаменной и желчекаменной болезнях. Принимать по 1 ст. ложке сока с 1 ст. лежкой меда 3 раза в день до еда.

Сок зверобоя способствует существенному улучшению функции почек, желудочно-кишечного тракта, восстанавливает силы после физического или умственного перенапряжения. Принимается так же, как сок жерухи лекарственной.

Сок кабачка содержит несколько меньше, чем тыквенный сок, углеводов и каротина, зато в 2 раза богаче него витамином С. Принимать так же, как сок жерухи лекарственной и зверобоя обыкновенного.

Сок капусты белокочанной. Содержит витамины В, С, D, К и каротин, соли калия, кальция и других микроэлементов, фитонциды, ферменты. Полезен при заболеваниях сердца, почек, печени, желудка, нарушении водно-солевого обмена: стакан сока пьют с 1 ст. лежкой меда 2 раза в день натощак и на ночь.

Сок сырого картофеля способствует выведению шлаков из организма, содержит значительное количество крахмала. Не рекомендуется людям, склонным к половому возбуждению.

Сок клккеы оказывает умеренное мочегонное действие. Рекомендуется при гриппе, ангине, гипертонической болезни, различных инфекционных заболеваниях. Незаменим при воспалительных процессах в почках. Принимают по 1 ст. ложке сока с 1 ст. ложкой меда 3 раза в день.

Сок крапивы способствует улучшению обмена веществ и кроветворения. Принимают по полстакана сока со столовой ложкой меда 3 раза в день.

Лимонный сок богат витамином С и минеральными солями, обладает антимикробным действием. Полезен при мочекаменной болезни, нарушениях обмена веществ, атеросклерозе, заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Принимают 2–3 раза в день, выжимая сок половины лимона в половину стакана горячей воды. Добавляют в салаты из свежих овощей, что

позволяет обходиться без соли.

Сок лука содержит витамины, минеральные соли, фитонциды. Принимают по 1 ст. ложке сока и меда при мочекаменной болезни, насморке, заболеваниях пищеварительного тракта, геморрое. Для растворения камней существует такой способ: 500 г лука и 400 г меда варят 30 мин. на медленном огне. Пьют по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Сок люцерны особо богат микроэлементами и хлорофиллом благодаря развитой корневой системе. Употребление в пищу способствует повышению сопротивляемости организма к инфекциям. Принимают по 1 стакану сока с 1 ст. ложкой меда 3 раза в день. Советуют пить в смеси с соком моркови (1: 1).

Сок малины и клубники способствует повышению сопротивляемости организма к инфекциям, полезен при многих других заболеваниях. Принимают по 2–3 ст. ложки сока с 1 ст. ложкой меда после еды, желательно с чаем.

Сок из ягод можжевельника применяется в качестве мочегонного средства при заболеваниях почек и мочевых путей, при обменных суставных нарушениях, заболеваниях желудка и кишечника. Пьют по 1 ст. ложке сока и меда 3 раза в день.

Сок моркови обладает богатейшим комплексом витаминов, биологически активных веществ и ферментов. Полезен при многих заболеваниях: патологии сердца, желудка и кишечника. Принимают по полстакана сока с 1 ст. лежкой меда (можно до и после еды) 2–3 раза в день.

Огуречный сок содержит минеральные соли, йод и многие другие необходимые организму элементы. Обладает мочегонным эффектом. Принимают по 1 стакану с 1 ст. лежкой меда 2–3 раза в день до еды. При мочекаменной болезни полезен в сочетании с морковным соком.

Сок одуванчика. Правильное соотношение микроэлементов способствует кроветворению, улучшает функцию печени и почек, действует общеукрепляюще. Хорошо сочетается с соком моркови и соком листьев репы. Принимают по 1 ст. ложке сока и меда Зраза в день.

Сок петрушки содержит большую группу витаминов, минеральных солей, ароматическое масло. Активизирует работу почек, полезен при циститах, мочекаменной болезни, отеках, простатите, заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Принимают по 1 ст. ложке сока и меда 3 раза в день до еды. Не рекомендуется при воспалении почек.

Сок редьки хорошо действует при мочекаменной болезни, подагре, малокровии. Богат витаминами и минеральными солями. Пьют по 1 ст. ложке сока и меда Зраза в день до еды.

Известен способ предупреждения образования камней в почках и желчном пузыре: середина редьки вырезается ножом, заливается медом и ставится в теплее место на 3–4 часа. Затем сливают смесь меда с образовавшимся соком редьки в закрытую посуду. Пьют по 1/4 – 1/2 стакана 2 – 3раза в день.

Сок свеклы богат витаминами, минеральными веществами, сахарозой, фруктозой и глюкозой. Обладает мочегонным и слабительным действием. Употребляется при заболеваниях почек, печени, сердца, гипертонической болезни. Пьют 2–3 раза в день до еды по 1/2 – 1 стакану с 1 ст. лежкой меда.

Сок сельдерея содержит сели калия, которые благотворно влияют на сердечно-сосудистую систему, магния – на нервную систему, железа – на процессы кроветворения. Действует как мочегонное средство, улучшает водно-солевой обмен, повышает общий тонус организма, физическую и умственную работоспособность, показан при ожирении и неврозах. Оказывает лечебный эффект при мочекаменной болезни, пиелонефрите, цистите, простатите. Назначается по 1ст. ложке сока и меда 3 раза в день до еды. Целесообразно сочетать с морковным, свекольным и капустным соками.

Сок спаржи, содержит большое количество витаминов, минеральных солей (особенно калия). Обладает мочегонным действием. При мочекаменной болезни, воспалительных заболеваниях почек и мочевого пузыря пьют по 1 стакану с 1 ст. лежкой меда 3 раза в день. Полезно сочетать с морковным соком.

Сок тысячелистника хорошо помогает при почечных и венозных заболеваниях, при климаксе. Принимать по 1 ст. лежке сока и меда 3 раза в день до еда.

Томатный сок является одним из самых полезных соков.

Содержит яблочную, лимонную, щавелевую кислоты, витамины А и С. Консервирование помидоров резко снижает их питательную ценность. Считается, что в вареном и консервированном виде помидоры способствуют образованию камней в почках и мочевом пузыре.

Сок тыквы содержит такие биологически активные вещества, как сахароза, белки, ферменты, витамины, минеральные соли. Обладает сильным мочегонным действием. Полезен при заболеваниях почек, печени, сердца, ожирении, общей слабости, различных отеках, аденоме предстательной железы. Пьют по 1 стакану с 1 ст. ложкой меда 3 раза в день.

Сок фасоли по содержанию меди и цинка превосходит все другие растения. Благодаря большому количеству солей калия сок фасоли оказывает сильное мочегонное действие, поэтому широко применяется при отеках любого происхождения. Рекомендуется при сахарном диабете (без меда) и ожирении. Принимают по 1/2 – 1 стакану сока со столовой ложкой меда.

Сок цикория содержит полисахариды, органические кислоты, каротин, витамины С и группы В. Рекомендуется при заболеваниях почек, ночном недержании мочи. Принимают по 1 ст. ложке сока и меда 3 раза в день до еды.

Сок хвоща полевого обладает мочегонным, тонизирующим действием. Принимают по 1 ст. ложке сока и меда 3 раза в день до еда.

Яблочный сок способствует повышению сопротивляемости организма, полезен при многих заболеваниях (так же, как сок граната, груши, ананаса, вишни, апельсина, винограда). Принимают их по 1/2 – 1 стакану с 1 ст. лежкой меда 3 раза в день (мед в сок добавляется непосредственно перед приемом).

Используя соки в лечебных целях, необходимо помнить, что при заболеваниях почек и мочевых путей не рекомендуется употреблять щавелевый и шпинатный соки, сок алоэ и хрена.